

INSPIRAȚIE PE PLUS

Tipărit la: Ceconii
Editare: Adelheid Cucu, Mariana Bileac
Design copertă: Andrei Ureche

Contactează autorii:
Lorand Soares Szasz: lorand@coaching4you.ro
Dacian Pășcuță: dacian.pascuta@gmail.com
Andrei Ureche: andrei@vandy.ro

© 2015, Soares Consulting
ISBN: 978-973-0-20245-8



CE ESTE INSPIRAȚIA?

Potrivit dicționarului, inspirația este procesul mintal prin care ești stimulat să faci lucruri creative. Unii oameni vorbesc despre „a fi lovit de inspirație”. E și asta adevărat, dar e o excepție. Se spune că lui Newton i-a venit ideea despre Legea gravitației când i-a căzut un măr în cap, în timp ce se odihnea sub pom. Însă, potrivit definiției, inspirația nu este un accident. Nici un animal neîmblânzit. Este un proces. Să stai sub pom și să aștepti să cadă mărul e absurd. Vrei mărul? Ridică-te și culege-l sau scutură pomul. Stăpânește procesul și fii inspirat!

- 7
- 6
- 5
- 4
- 3
- 2
- 1

CUM POȚI SĂ FII INSPIRAT

Pentru că suntem diferiți, lucrurile care ne inspiră sunt diferite. Pentru unii, funcționează să citească sau să asculte muzică. Alții preferă o plimbare în natură. Unii sunt inspirați de ceva ce văd, alții de ce aud, iar alții de experiențele practice prin care trec.

Te invităm să-ți amintești de ultima situație inspirată. Ce anume a declanșat acea stare? Răspunsul la această întrebare te va ajuta:

1. Să știi ce context să creezi ca să fii din nou inspirat.
2. Să fii conștient că inspirația este un proces asupra căruia poți să ai control.

CUM SĂ AI CONTROL

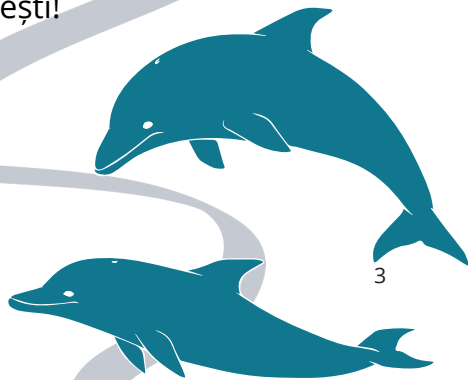
Înainte să citești această carte, pornește cu ceea ce știi deja despre tine. Ce te-a inspirat până acum? Te rugăm să scrii o listă cu situații concrete în care te-ai simțit inspirat (cel puțin 5). Apoi, parcurge această carte și descoperă noi metode prin care să aduci inspirația în viața ta oricând ai nevoie. Iar la final, creează contexte în care să poți introduce stimulii care te inspiră. Aceasta este rețeta pentru disciplină în inspirație.

MOTIVAȚIE VS INSPIRAȚIE

Cele 2 cuvinte par din aceeași clasă, dar sunt la ani-lumină depărtare.

Despre motivație se spune că este ca un duș - ai nevoie de ea zilnic. Inspirația este văzută mai degrabă ca un înot cu delfini - o amintire pe viață. Cine-și mai amintește cum a fost dușul de acum un an? Probabil că nimeni. Dar dacă am întreba cum a fost înotul cu delfinii de acum 10 ani, poate? E aproape imposibil să uiți o asemenea experiență.

Întrebarea pe care o ridică această carte este: De ce să nu fii inspirat în fiecare zi? Să faci constant lucruri memorabile. „Să înoți cu delfinii” oricând dorești!



ORIGINEA MOTIVAȚIEI ȘI A INSPIRAȚIEI

Probabil ai trecut și tu prin asta. Lipsă de energie, comoditate, sentimentul de „ar trebui să...”, dar mai degrabă aș face altceva”. E frustrant. De ce trecem prin astfel de situații? Răspunsul se află în originea motivației. Ea provine din exteriorul tău. Să fii motivat înseamnă, literal, să ai un motiv ca să treci la acțiune. Dar acea acțiune, deși îți este benefică de obicei, nu pornește din tine și din valorile tale, ci din exterior.

Cu inspirația e o altă poveste. Cuvântul „inspirat” înseamnă „să fii în spirit”. În acea stare înălțătoare, ești mai productiv și mai împlinit, pentru că te aliniezi cu identitatea, valorile și potențialul tău. Inspirația vine din interior.



INSPIRAT = ALINIAT

Cheia către inspirație continuă e să fii aliniat cu ce este important pentru tine în viață. Dacă nu te-ai întrebat până acum, ia-ți 10 minute și gândește-te la asta. Fii sincer cu tine. Pentru că valorile nu sunt ceea ce spunem despre noi, ci ceea ce facem.

Cu ce îți umpli timpul? Cu ce îți umpli spațiul? Pe ce cheltui banii? Dar energia ta? Acestea sunt valorile tale. Te simți leneș? Epuizat? Înseamnă că nu ești aliniat. Îți displace ce faci? Nu ești aliniat. Ai nevoie ca cineva să te motiveze? E timpul să te aliniezi din nou. Și nu e un proces greoi, nici filosofic. Din contră, e stupid de simplu și se rezumă la o întrebare:

CE IUBEȘTI SĂ FACI?

Nu ce ar trebui să faci, nu ce îți spun prietenii, colegii sau familia să faci, nici măcar ce vrei să faci. Să fii aliniat e să faci ce iubești. Ce abia aștepti să repeți, ce uneori te ține treaz noaptea, cu zâmbetul pe buze și ochii mari, ce îți aduce lacrimi de bucurie și îți face pielea de găină. Să fii aliniat înseamnă să ai motorul permanent în funcțiune și să nu ai nevoie de combustibil extern. Când ești inspirat, nu trebuie să tragi nimeni de tine!

DACĂ INSPIRAȚIA ESTE INTERNĂ, DE CE EXISTĂ ACEASTĂ CARTE?

Ai auzit de termenul „blocajul scriitorului”? Este acea stare în care unui om îi este dificil să vină cu idei noi și în care simte că nu mai poate fi original. Adică este neinspirat. Dar cum poate acest fenomen să existe și în cazul persoanelor care fac ceea ce iubesc?

Adevărul este că aici nu mai vorbim de o problemă de aliniere. Credem că blocajul scriitorului înseamnă, de fapt, că „bateria” omului este fie goală emoțional, fie plină cu emoții și convingeri distructive. Așadar, remediul optim nu este să forțezi nota. În zadar bruschezi aparatul, dacă bateria este goală. Blocajul scriitorului este un termen greșit. Omul nu este blocat. Este gol. Va scăpa din acea stare doar dacă se reîncarcă.

Ce simți că te umple, te va și ajuta să fii inspirat. Pentru inspirație continuă, ai nevoie de aliniere și de reîncărcare. Iată de ce am scris această carte. S-ar putea să te motiveze, dar cu siguranță te va ajuta să te realiniezi și să te reîncarci.

BLOCAJ?

3 CADRĂRI

DESPRE CE URMEAZĂ SĂ CITEȘTI

1. În următoarele pagini, vei găsi 52 de idei care să te inspire. Cu alte cuvinte, sunt menite să producă în interiorul tău acea uimitoare trezire de spirit. Ideile sunt testate, adunate din propria experiență, dar și de la autori ca Brian Tracy, Robin Sharma, John DeMartini sau Tony Robbins. Majoritatea sunt simple și deja știi despre ele. Dar așa ar trebui să fie și inspirația: simplă și accesibilă. Unele s-ar putea să îți pară clișee. Totuși, ce este un clișeu? E o idee care, pentru tine, și-a pierdut sensul sau efectul original. Nu înseamnă că nu are un sens sau că nu produce un efect în general, ci doar că tu ai încetat să crezi în potențialul acelei idei.



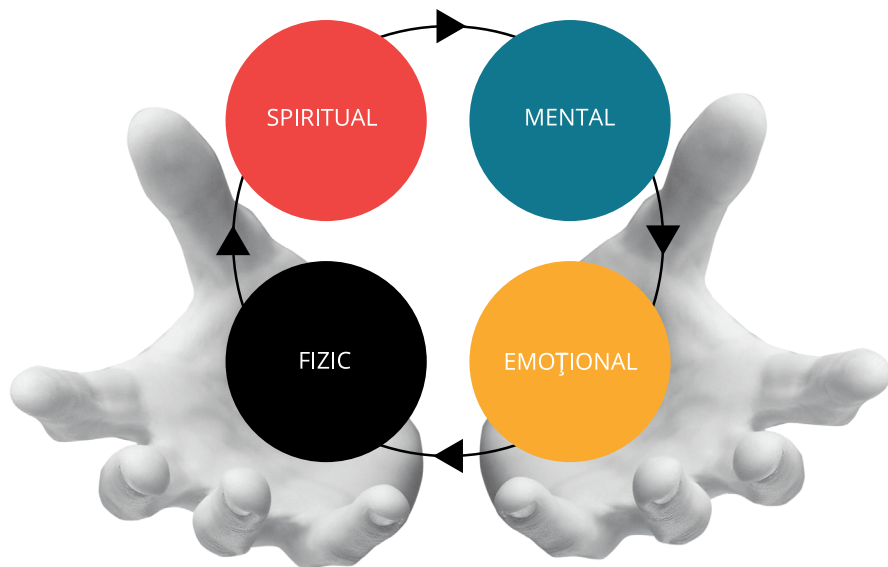
52

De aceea, îți recomandăm să fii deschis când citești. Să absorbi informația ca și cum ai face o mare descoperire științifică. Știi bine că atitudinea potrivită este o cheie universală, cu care deschizi aproape orice ușă. O atitudine bună este ca ștergătorul de la o mașină: nu oprește ploaia, dar îți permite să mergi mai departe. Pe de altă parte, o atitudine nepotrivită este ca o pană la roată: nu poți să mergi mai departe până nu o schimbi.

2. Inspirație pe Plus este o lucrare scurtă, dar plină de esență. Am gândit-o ca pe o carte pe care să o ai la îndemână și la care să revii oricând. Pe măsură ce citești, vei descoperi că îți propunem numeroase liste și exerciții, pe care le considerăm vitale. Dacă nu le vei face, probabil că vei pierde esența și caracterul practic al ideilor respective în viața ta. Ca să beneficiezi la maximum de conținut, ia un angajament față de tine că vei rezolva exercițiile. Noi ți le am propus ca acțiuni imediate, așa că îți recomandăm să citești fragmentat. După fiecare idee, să faci exercițiul, să lași informația să se așeze și să meditezi la ea. Ca să poți să analizezi și să evaluezi corect rezultatele. Ce a funcționat? Ce nu a funcționat? Tu alegi ce idei te inspiră cu adevărat și cum poți să le incluzi în viața cotidiană. Sunt 52. Poți să aplici câte una pe săptămână și să acoperi un an întreg.

3. Fiecare dintre noi trăim în cel puțin 4 dimensiuni, pe care le putem asemăna cu niște camere: una fizică, una mentală, una emoțională și una spirituală. Dimensiunea fizică se referă la corp, la sănătate și îngrijire personală, la cuvinte și acțiuni. Dimensiunea mentală este despre gânduri, educație, cultură și dezvoltare intelectuală. Dimensiunea emoțională sau socială face referire la emoțiile, sentimentele și relațiile unei persoane. În final, dimensiunea spirituală, cea mai intimă dintre camere, centrul ființei, include viziunea, misiunea pe acest pământ, sistemul de valori, recunoștința, credința și relația cu divinitatea.

Inspirația se naște în dimensiunea spirituală, însă are nevoie să devină un gând (mental) căruia să i se atașeze o emoție (emoțional) ca să poată ajunge în dimensiunea fizică, prin acțiune, prin cuvântul scris sau vorbit. Odată obținut rezultatul fizic, persoana inspirată îi atribuie sensuri și semnificații conform valorilor sale și astfel își întărește și stimulează din nou dimensiunea spirituală. Am denumit acest proces Ciclul Inspirației:



De ce este important acest Ciclu? Pentru că majoritatea dintre noi uităm adesea că avem 4 camere și tindem să locuim doar în una sau două. Dar dacă nu le dezvoltăm și amenajăm pe toate, cum am putea să fim inspirați? Soluția este ca, în fiecare zi, să trecem prin fiecare dintre aceste camere, să lucrăm la toate dimensiunile noastre personale.

Inspirație pe Plus este o carte construită exact după acest model, astfel încât cele 52 de idei să acopere toate cele 4 dimensiuni. De aceea, este esențial să le acorzi atenție egală și să nu treci repede peste acele idei care fac parte din camerele în care nu te-ai obișnuit să locuiești zilnic.



**ÎȚI DORIM MULTĂ
ȘI COPLEȘITOARE INSPIRAȚIE!**

**„DE TOT CE AI NEVOIE CA SĂ FII
MĂREȚ DEJA EXISTĂ ÎN TINE. NU
MAI AȘTEPTA CA CINEVA SAU
CEVA SĂ ÎȚI APRINDĂ FOCUL.
TU AI CHIBRITUL.”**

Darren Hardy





1. ACȚIONEAZĂ ÎN OGLINDĂ

1

O problemă este o acțiune pe care o faci în prezent și nu aduce rezultate. Să ieși din problemă înseamnă să acționezi diferit de cum o faci acum, pentru că ce te-a adus până aici, nu te va duce mai departe. Te invit să privești la deciziile și acțiunile tale care s-ar putea să-ți fi adus o problemă de inspirație. Vezi unde ai putea să aplici acțiunea în oglindă:

Lucrurilor cărora le-ai spus „da” și nu te-au ajutat, spune-le „nu”, iar celor pe care le-ai respins complet și vezi că pe alții i-au ajutat, dă-le o șansă. Dacă ce ai făcut până acum ți s-a părut normal, dar nu ți-a adus soluția, s-ar putea să fie timpul să recurgi la ce ți se pare neobișnuit. Pentru că este posibil ca, din cauza convingerilor tale personale, să fi respins înainte tocmai acele elemente care te-ar fi inspirat. Atenție, însă, nu imoral, nesăbuit sau jignitor, ci doar ce nu ți-a fost natural să faci.

Obişnuiesc să spun că decizia sigură, aceea pe care o iau cei mai mulți oameni, îți va aduce același rezultat ca lor. Dacă nu îți plac rezultatele lor, nu le călca pe urme, ci acționează în oglindă. Principiul oglinzii înseamnă mai mult decât să acționezi la 180 de grade. Înseamnă și să gândești la 180 de grade. De exemplu, tindem să ne întrebăm „Cum aş putea să rezolv problema?”, când mai sănătos ar fi să spunem „Cum am putut să cauzez problema?” Rezolvarea stă, de multe ori, ascunsă în cauză.



**„DACĂ NU ÎȚI PLACE UN LUCRU, SCHIMBĂ-L. DACĂ NU-L POȚI
SCHIMBA, SCHIMBĂ-ȚI ATITUDINEA.”
— MAYA ANGELOU**

Exercițiu: Scrie o listă pe 3 coloane cu problemele actuale din viața ta. Coloana A include descrierea problemei, B, soluția încercată până acum și C, cum ar suna soluția în oglindă. Ia-ți angajamentul să aplici măcar una dintre aceste soluții aparent ciudate și vezi în ce măsură te ajută.

A

B

C

DESCRIEREA PROBLEMEI	SOLUȚIA ÎNCERCATĂ	SOLUȚIA ÎN OGLINDĂ

2. IA-ȚI LECȚIILE ȘI PLEACĂ!

Când alegem să re trăim ce ni s-a întâmplat în trecut, ne blocăm viitorul. Asta se aplică atât pentru eșecuri (relații care nu au funcționat, conflicte, pierderi, evenimente care au provocat emoții negative), cât și pentru succese (realizări personale și profesionale, care ne-au făcut fericiți). Este bine să îți amintești de ele, atâta timp cât nu le privești nostalgic și resemnat. „Ce bine era atunci!” este egal cu „acum sunt neputincios, nu țin de mine să fie bine.” Serios? Atunci vei rămâne cu amintirile. Să re trăiești emoțiile trecutului înseamnă să refuzi să trăiești diferit viitorul. E ca și cum ai vedea același film la cinema, încontinuu și ai și cere voluntar abonament pe viață!

Timpul nu se poate întoarce înapoi, nici evenimentele, dar mintea sfidează legea cronologiei. Fii selectiv cu ce alegi să iei cu tine în prezent când te întorci cu gândul în trecut. E util? E constructiv? Trecutul tău ar trebui să fie doar o arhivă, o bibliotecă. Nu o mlaștină plină cu frică și frustrare, care se agață de tine ca iedera de ziduri. Rick Warren spunea că suntem produse ale trecutului nostru, dar nu trebuie să îi fim și prizonieri. Supraeul, partea din noi responsabilă cu inspirația, se conectează la viitor, nu la trecut.

Așadar, doar tu poți să alegi locul creativității tale: într-o închisoare, când te blochezi în trecut sau în libertate, cu gândurile îndreptate către viitor. Nu lăsa trecutul să hotărască cine poți să fii. Ia-ți lecțiile, trage concluziile și pleacă! Viața e înainte, nu în spatele tău. După cum spunea Brian Tracy, „nu contează de unde vii, tot ce contează e încotro te îndrepti.”

Probabil știi povestea orașului Pompeii, care a fost complet distrus după erupția vulcanului Vezuviu din anul 79 d. Hr. Norii imenși de cenușă și gaze toxice au ucis atunci peste 16 000 de oameni și doar aproximativ 2000 au supraviețuit, pentru că au părăsit orașul. Însă ce nu știe multă lume este că, în 62, cu 16 ani mai devreme, aceeași activitate vulcanică a afectat puternic Pompeiul, printr-un cutremur. Cetatea era în ruine.

Dacă locuitorii luau în serios acel avertisment și părăseau zona, și-ar fi salvat viețile din calea catastrofei din anul 79. Dar nu au făcut-o. Au ales să rămână în același loc și să rezidească cetatea pe ruine.



De multe ori, la fel facem și noi. Nu ascultăm avertismentele din partea prietenilor, a colegilor sau a familiei, care ne spun că s-ar putea să fim pe un drum greșit. Chiar mai grav, nu ascultăm nici avertismentele propriei conștiințe sau a corpului, când avem o durere ce poate prevesti o boală.

De obicei, primim cutremure înainte de erupție, din care să învățăm ceva. Dar tot nu ne îndepărtăm de ceea ce ne face rău, ci ne încăpățânăm și construim pe aceleași dărâmături. Rămânem în aceleași situații și ne păstrăm aceleași comportamente dăunătoare. De ce? De ce să facem asta?

Trecutului trebuie să-i spunem pe nume. De ce crezi că se numește trecut? Pentru că a trecut! Doar că el încă nu știe asta și de aceea te tot bate pe umăr. Spune-i cu voce tare că și-a avut vremea lui, promiți să nu îl uiți, îl accepți așa cum e, doar că acum e timpul să îți îndrepti atenția către altceva. Iar când te mai sună, să nu-i răspunzi. Nu are nimic nou de zis.

Scapă de catastrofe. Ascultă avertismentele. Părăsește situațiile, oamenii, comportamentele și emoțiile distructive. Creează-ți un viitor liber de trecut. Între cele două cuvinte nu ar trebui să existe vreodată cuvântul egal. Ieși din trecutul tău acum și spune: Adio, Pompeii!

„ÎMI PLAC MAI MULT VISURILE PE CARE LE OFERĂ VIITORUL
DECÂT ISTORIA PE CARE O OFERĂ TRECUTUL.”
— THOMAS JEFFERSON

Exercițiu: Scrie o listă cu situații din trecutul tău pe care ai continuat să le retrăiești, fără să îți fie utile. În dreptul fiecăreia, te rog să scrii, într-o frază, o lecție, una singură, pe care ai învățat-o cu acea ocazie. Acest exercițiu te ajută să conștientizezi în ce măsură pierzi timp și energie cu fapte deja consumate și ce îți este de folos să duci mai departe cu tine.

SITUAȚII	LECȚII

3. SEAMĂNĂ „MULTUMESC”

„Mulțumesc” are un efect fascinant. Îl împlinește pe cel care-l primește. Și, pentru că orice om își dorește să fie împlinit, destinatarul va găsi noi motive pentru a i se mulțumi. Va face mai mult ca să fie apreciat mai mult.

Când relațiile se bazează pe recunoștință, inspirația este stimulată. Cu cât semeni mai mult „mulțumesc”, cu atât mai multă recunoștință și inspirație vei culege. O bună formă de mulțumire este să oferi bilețele scrise de mână. Scrisul de mână este personal și inspiră încredere. Psihologii susțin că bilețele scrise de mână sunt una dintre cele mai apreciate forme de mulțumire. Pentru că pot să rămână ca amintire și păstrează o notă din personalitatea emitentului – scrisul său.

Nu lăsa un „mulțumesc” să plece de la tine fără o „garnitură” potrivită. Mulțumește întotdeauna pentru un motiv specific: îți mulțumesc că m-ai ajutat, că ai așteptat, că m-ai ascultat etc. Ne-am obișnuit să primim și să oferim acest cuvânt fără să-l umplem cu sens și asta ne-a făcut să-l percepem de multe ori ca pe un clișeu. În schimb, când clarifici pentru ce mulțumești, dai dovadă că ai pus inimă în cuvintele tale.

MULTUMESC! :-)

„SĂ LE FIM RECUNOSCĂTORI CELOR CARE NE FAC FERICIȚI. EI
SUNT MINUNAȚII GRĂDINARII CARE FAC SUFLETELE NOASTRE
SĂ ÎNFLOREASCĂ.” — MARCEL PROUST

Exercițiu: Câte motive de mulțumire ai? Cine sunt persoanele care ți-au făcut viața mai frumoasă și mai inspirată în ultima perioadă? Enumeră cel puțin 10 oameni cărora vrei să le arăți recunoștința ta. Apoi, ia post-it-uri, bilețele sau felicitări și scrie câte un mesaj pentru fiecare dintre ei, cu motivul specific pentru care le mulțumești. Pe urmă, găsește mediul potrivit în care să transmiți mesajele și, dacă poți, observă-le reacțiile.

4. MAI MULT TIMP ÎN MEDII CULTURALE

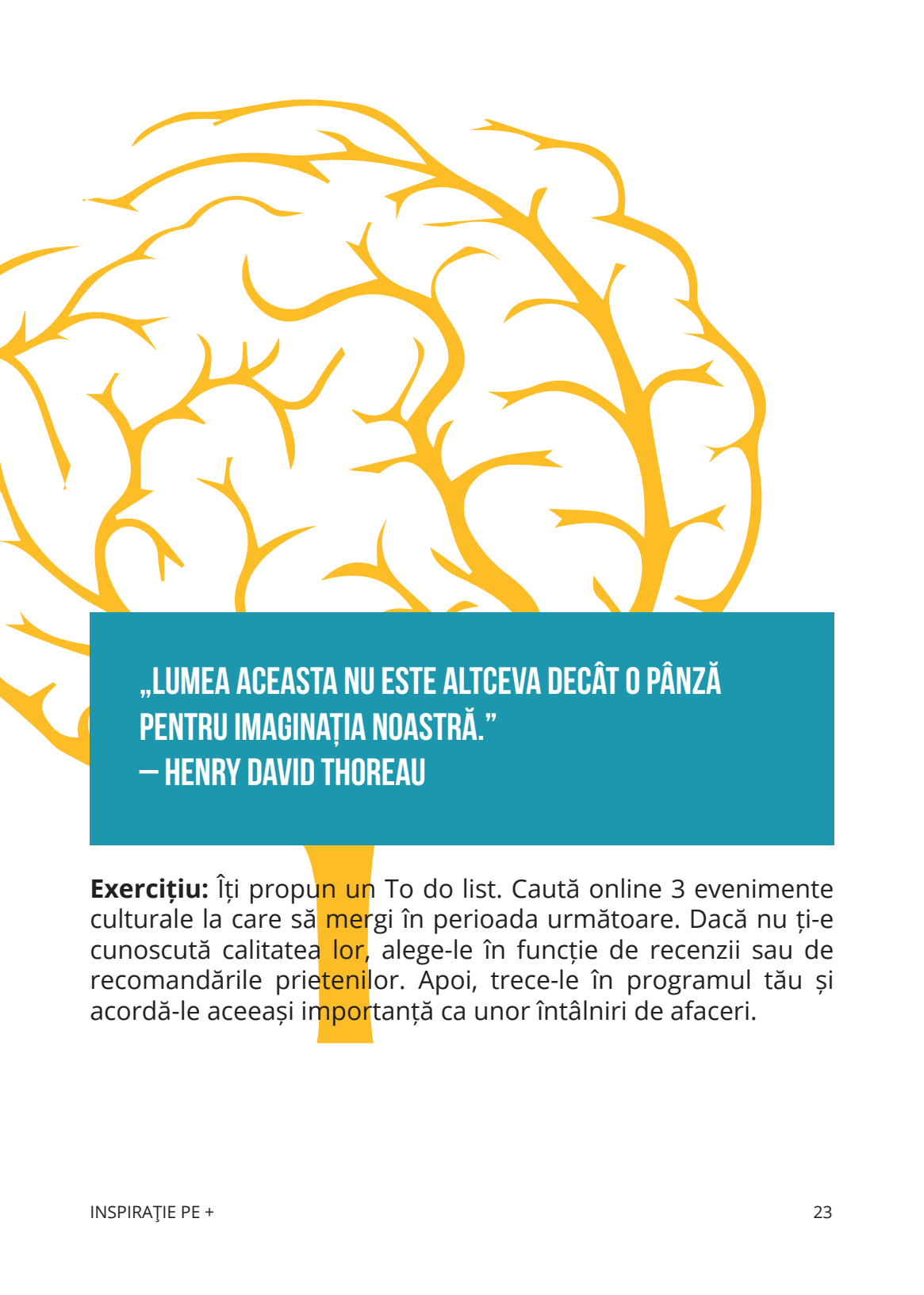
Cultura este o expresie a societății, iar expresia feței unui om redă starea sufletească a acestuia. Asta cere o altfel de perspectivă asupra culturii: ea te ajută să înțelegi starea sufletească a societății. În esență, să înțelegi cultura înseamnă să te înțelegi pe tine.

Cum poate cultura să îți influențeze inspirația? Pe de o parte, amintește-ți că inspirația înseamnă realiniere. Dacă petreci timp într-un mediu cultural, ai ocazia să te regăsești. Adică să fii pregătit să te realiniezi cu valorile tale, pentru că îți înțelegi mai bine identitatea. Pe de altă parte, cultura în sine se referă la exemple de inspirație. După cum ți se face poftă de înghețată când vezi un om care mănâncă înghețată, tot așa este inspirant când vezi rezultatele unor artiști inspirați.

Creierul dispune de o rețea complexă de centri responsabili de creativitate. Când vezi, ascuți sau trăiești o expresie artistică, acești centri se activează, cu rolul de a decodifica și rescrie informațiile primite în idei proprii. Spus mai simplu, primește materie primă și generează un produs finit diferit.

Îți propun să petreci mai mult timp în medii culturale. Fie să asuști (să ascuți muzică de calitate, să mergi la teatru, la o expoziție etc), fie să fii parte din actul creativ, dezvoltându-ți un hobby nou (ca pictura, olăritul sau gătitul). Iar inspirația ta nu va mai fi un pârau avar, ci un fluviu dătător de viață.





„LUMEA ACEASTA NU ESTE ALTCEVA DECÂT O PÂNZĂ
PENTRU IMAGINAȚIA NOASTRĂ.”
— HENRY DAVID THOREAU

Exercițiu: Îți propun un To do list. Caută online 3 evenimente culturale la care să mergi în perioada următoare. Dacă nu ți-e cunoscută calitatea lor, alege-le în funcție de recenzii sau de recomandările prietenilor. Apoi, trece-le în programul tău și acordă-le aceeași importanță ca unor întâlniri de afaceri.

5. ORICE CAPODOPERĂ A FOST PRECEDATĂ DE EȘECURI

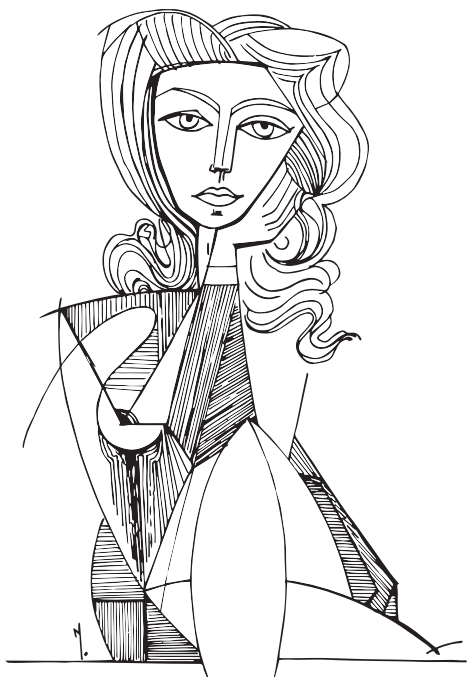
Se spune că Picasso picta aproximativ 1000 de tablouri până când crea o capodoperă. Dacă fiecare act inspirat avea nevoie de 1000 de încercări până să aibă loc, nu putem să privim eșecul într-un mod negativ. El nu este un obstacol, ci un pas înainte spre reușită. Cu cât greșești mai mult și mai repede, cu atât ești mai aproape să reușești.

Propunerea mea pentru inspirație este să exersezi chiar și când nu te simți inspirat. Probabil că nu vei obține exact ce ți-ai dorit din prima încercare. Dar dacă multi-benefica inspirație vine o dată la 1000 de încercări, merită să fii perseverent?

Steve Brown spunea că „orice lucru care merită făcut, merită făcut și prost, până învățăm să-l facem bine.” Întreabă orice expert, cel mai bun din domeniul său, cum a ajuns acolo și îți garantez că nu va spune „am fost excelent de la început”. Timpul, dedicarea, greșelile l-au dus la excelență.

Nu îți propune să fii excelent de la prima încercare. Pentru că, dacă o vei face, am o veste pentru tine: vei eșua. Te rog să nu mă înțelegi greșit, însă. Nu este bine să crezi că vei fi maestru azi, dar este bine să pornești cu gândul că vei fi maestru într-o zi.

Exersează și perfecționează-te pe parcurs. Dar bucură-te de acest parcurs imperfect. Să nu te plângi, ci să te bucuri de imperfect, e singura cale spre perfect.



„MULTE EȘECURI DIN VIAȚĂ
AU LOC PENTRU CĂ OAMENII
NU REALIZEAZĂ CÂT DE
APROAPE ERAU DE SUCCES
CÂND AU RENUNȚAT.”

— THOMAS A. EDISON

Exercițiu: Amintește-ți care a fost ultima ta „operă de artă”. Întoarce-te în timp și scrie pe o foaie toate eșecurile de dinaintea aceluia succes. Câte sunt? A meritat efortul?

6. INTRĂ SUB UN FLUX DE INFORMAȚII

Probabil că ai întâlnit și tu oameni care spun: „De ce să mergi la acel curs? De ce să citești acea carte? Nu afli nimic nou.” Aș spune că sunt puțin naivi. Permite-mi să explic de ce. Să presupunem că deja cunoști (și aplici!) toate ideile dintr-o carte anume. Cum ar mai putea să te ajute conținutul ei?

În primul rând, ai auzit de Legea probabilităților? Potrivit acestei legi, cu cât ești expus la mai multe idei, cu atât e mai probabil să fii expus la o idee care să-ți schimbe viața. Mai exact, cu cât investești mai mult în educația ta, cu atât ai mai multe ocazii să descoperi surse autentice de inspirație.

Robin Sharma are un îndemn bun în acest sens. El spune „să nu îți pară rău că ai mai multe cărți decât poți să citești, pentru că nu știi niciodată care este cartea în care este acea idee care o să-ți transforme viața.”

În al doilea rând, chiar și o idee pe care o știi deja îți poate schimba viața. Iată cum:

Dacă ar fi să compari omul care ai fost acum o lună cu omul care ești acum, poți să suprapui 100% cele 2 persoane?

Cu siguranță că nu. Nici măcar fizic nu rămânem exact la fel. Milioane de celule mor și se nasc în fiecare secundă în organismul nostru. Dar, cel mai important, mental, emoțional și spiritual ne schimbăm, creștem, acumulăm experiență.

Aș putea spune chiar că nu ai cum să citești aceeași carte de 2 ori. Pentru că a doua oară o citește un om diferit. Cu alte cunoștințe, cu o altă direcție de concentrare, într-un alt context și într-o altă stare. Asta înseamnă că și informația e diferită de fiecare dată când o parcurgi.

Simplul fapt că intri sub un flux de energie, de informații, îți crește semnificativ șansele să fii inspirat.

Prin lectură, îți pui „roțițele” în mișcare, afli noi puncte de vedere, pe care poți să le asociezi cu informațiile deja stocate în memoria ta.

La urma urmei, despre asta este inteligența creatoare - să faci noi asocieri între informațiile pe care le deții și cele cu care intri în contact. Așa funcționează creierul. Oamenii care își doresc inspirație constantă își stimulează gândirea constant.

**„OMUL CARE NU CITEȘTE CĂRȚI BUNE NU ARE
NICIUN AVANTAJ ÎN FAȚA OMULUI CARE NU LE
POATE CITI.” — MARK TWAIN**

Exercițiu: Citește sau ascultă o carte audio și propune-ți să îi faci un rezumat. Notează ideile importante pe măsură ce o parcurgi. Te va ajuta să vezi cât de multe afli, de fapt, dintr-o carte. Pentru că orice ar conține, nu autorul, ci tu tragi concluziile. Dacă vrei, poți să reiei exercițiul peste un timp, cu aceeași carte și să vezi dacă ai descoperit informații noi.

7. IEȘI DIN ZONA TA DE CONFORT

Despre zona de confort se spune că „este un loc foarte frumos, însă nimic nu crește acolo.” Această zonă reprezintă situațiile, grupurile și acțiunile cu care te simți confortabil, unde cunoști totul și nu există riscuri, unde nu e nevoie să aloci prea multe resurse ca să ai rezultate „pe linia de plutire”.

Problema este că zona de confort e cel mai mare dușman al inspirației. Toate invențiile, toate actele de curaj și de progres au avut loc în afara zonei de confort. Tu unde vrei să fii? De fapt, nivelul la care te afli astăzi se datorează măsurii în care ai ieșit din zona de confort.

Bucură-te de necunoscut. Fii curios de experiențe noi. Fă lucruri în premieră. Fii curios de cât de inspirat ai putea să devii. Orice ai face, ieși din zona confortabilă. Walt Disney spunea că „mergem tot înainte, deschidem uși noi, facem lucruri noi, pentru că suntem curioși, iar curiozitatea ne va conduce în continuare pe căi noi.”



„N-AR TREBUI SĂ AVEM CONDIȚII MAI BUNE ÎN VIITOR DACĂ NE MULȚUMIM CU CELE PE CARE LE AVEM ÎN PREZENT.” — THOMAS A. EDISON

Când ieși din zona de confort, îți este de folos să conștientizezi că:

- te afli în zona de disconfort, ceea ce înseamnă că este normal să treci prin emoții puternice, să te simți ciudat, neîndemânatic și singur.
- vei întâmpina probleme cu care nu te-ai mai confruntat înainte și pentru care încă nu ai soluții.
- greșeala este, invariabil, parte din proces. Amintește-ți de copilărie. Înainte să mergi, ai căzut. Înainte să înveți să scrii, ai greșit. Înainte să găsești inspirație, o vei cauta în locuri în care vei greși, dar vei și învăța.

După ce îți extinzi zona de confort, drumul nu se sfârșește. Inspirația va continua să migreze la limita acestei zone. Să fii inspirat continuu presupune să-ți extinzi permanent orizontul. Nu există vreun mod mai bun prin care să îți dezvolți încrederea de sine decât să îți forțezi limitele. Pentru că asta te învață că poți mai mult decât credeai.

„ZONA DE CONFORT ESTE UNUL DINTRE CEI MAI MARI DUȘMANI AI POTENȚIALULUI OMENESC. ATUNCI CÂND OAMENII INTRĂ ÎN ACEASTĂ ZONĂ, SE ÎNCĂPĂȚÂNEAZĂ SĂ RĂMÂNĂ ACOLO. ADESEA, VIEȚILE LOR SE SCURG, ÎN TIMP CE EI NU FAC DECÂT SĂ ÎȘI CONSOLIDEZE RUTINA ȘI REZULTATELE MEDIOCRE.”

— BRIAN TRACY

Exercițiu: Începe să conștientizezi punctual, într-o situație, unde te situezi în această hartă mentală a confortului. Ești în acea zonă de rutină sau în afara ei? Cu cât mai des îți conștientizezi poziția, cu atât mai ușor va deveni pentru tine să duci o viață inspirată, la marginea zonei de confort.

8. GĂSEȘTE PLĂCERE ÎN A FI SINGUR

Există o singură persoană alături de care ai fost și vei fi întreaga ta viață. Acea persoană ești tu. Dacă tot ai de petrecut atât de mult timp cu tine, ce-ar fi să îți și faci plăcere momentele în care ești singur?

Clipele de solitudine sunt dintre cele mai inspiraționale, pentru că mintea are ocazia să se odihnească. Să proceseze informațiile pe care le-ai acumulat cât timp ai fost în public. Unica voce pe care o auzi când ești singur este cea a propriilor gânduri. Iar astfel de ocazii sunt esențiale, pentru că orice idee pornește de la un gând.

Oferă-ți zilnic astfel de refugii, chiar dacă nu îți permiți să fie mai lungi de câteva minute. Analizează-ți gândurile și vei găsi cu siguranță soluții pe care „gălăgia” te-a împiedicat să le vezi înainte.

Lumea exterioară este o reflecție a lumii interioare. Dacă în jurul tău vezi dezordine, e nevoie de ordine în mintea ta. Dacă vezi deznădejde, fii conștient că îți lipsește nădejdea. Într-o oarecare măsură, problemele externe reușim să le rezolvăm prin acțiuni spre exterior. Vezi că un prieten e trist? Îl încurajezi imediat și îi oferi din timpul tău ca să îl ajuti.

Dar ce facem cu problemele interne? În loc să recurgă la aceleași metode, omul și-a deprins prostul obicei de a-și ignora propria persoană. Nu se încurajează și nici nu își oferă timp să fie singur. În aceste condiții, ce șanse ai să rezolvi o problemă pe care, în loc să o înfrunți, o ignori? Aceleași șanse pe care le are o conductă spartă să se repare singură.

De ce evită și disprețuiesc majoritatea oamenilor să rămână singuri? Pentru că le este frică de ce le vor spune propriile gânduri. Dacă se întâmplă, totuși, printr-o întâmplare nefericită să ajungă singuri, fac tot posibilul să nu le permită gândurilor să-și spună oful: pornesc televizorul, pierd timpul pe Internet sau ascultă non-stop muzică. Orice, doar să ia informația din exterior și să o refuze pe cea din interior. Pentru că cele 2 canale de comunicare nu pot să opereze simultan. Ne mai miră depresiile? Superficialitatea? Nefericirea?

Cât timp există probleme în interiorul unui om, în primul moment de liniște va fi bombardat de gânduri care îl alertează. De aceea, sunt unii care spun „când sunt singur, sunt trist.” Normal că ești trist. Pentru că ai gunoaie adunate în casă.

Metafora casei este la fel de potrivită ca să ilustrăm și soluția. Ce faci când e dezordine? Curățenie. Asumă-ți că ai un război de purtat. Cu toate gândurile care te-au așteptat să le asculți, dar ai ales să le ignori.

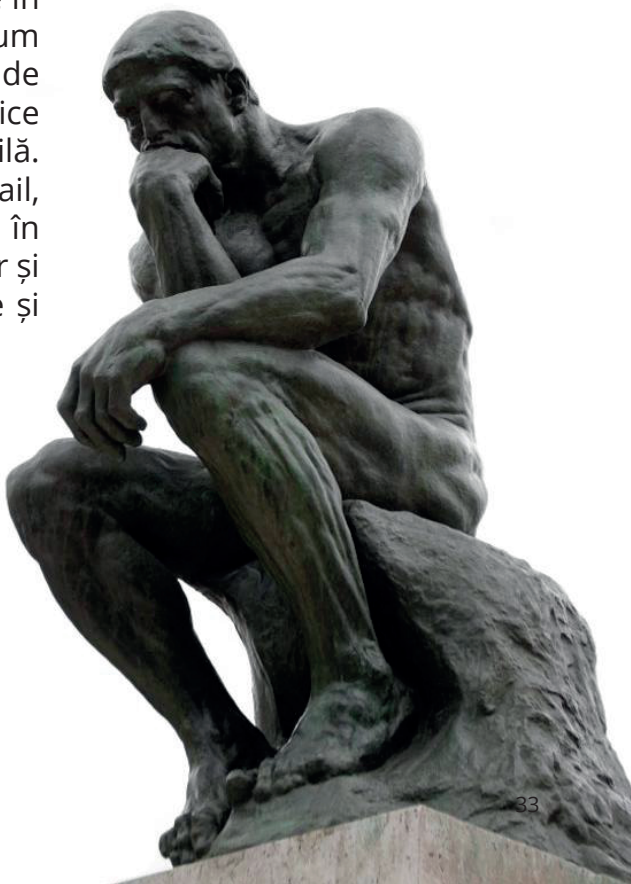
Doar după ce calmezi furtuna din tine, poți să începi să construiești. Din interior spre exterior. De la izvorul inspirației, pe care trebuie să-l sapi în stâncă și până la oamenii în viețile cărora vrei să aduci valoare.

Un loc în care sunt singur și mă simt inspirat este pe drum. Acolo îmi vin cele mai bune idei. Dar pentru tine? Care sunt acele locuri în care ideile vin pe bandă rulantă? Sunt de obicei în public sau când ești singur?

**„ÎMI PLACE SĂ FIU SINGUR. N-AM GĂSIT
NICIODATĂ O COMPANIE MAI PRIETENOASĂ CA
SOLITUDINEA.”**

— HENRY DAVID THOREAU

Exercițiu: Aruncă o privire în agenda zilei. Hotărăște acum un timp de minimum 20 de minute în care să elimini orice influență externă posibilă. Niciun telefon, niciun email, niciun om care să fie în aceeași cameră cu tine. Pur și simplu ascultă-ți gândurile și bucură-te de timpul de singurătate.



9. SĂRBĂTOREȘTE VICTORIILE



Nu contează cât de mari sau cât de aparent neînsemnate sunt victoriile tale. Fă-o. Sărbătorește. Dacă nu ești obișnuit cu asta, gândește-te la 3 lucruri, personale sau profesionale, care au avut loc în ultima lună și de care ești mândru. La început, îți va părea greu să găsești motive de sărbătoare.

Doar prin exercițiu vei putea să îți deprinzi un comportament pozitiv în această direcție. Exprimă-ți bucuria. Răsplătește-te. Va avea același efect ca „mulțumesc”. Pentru că ceea ce sărbătorești mai mult, primești mai mult. Când sărbătorești, îți crește moralul și motivația. Îți construiești certitudinea că te îndrepti într-o direcție bună. Devii mai încrezător în tine.

Urmărește un copil în timp ce rezolvă un puzzle. El nu se bucură doar când îl termină și are întreaga imagine. Din contră, poți să-l vezi că e fericit și împlinit cu fiecare piesă căreia îi găsește locul. Tocmai micile victorii îl fac să continue. Fiecare piesă potrivită îi confirmă că poate reuși până la capăt. Iată ce îți propun pentru un plus de inspirație: fii ca un copil care face un puzzle!

„Pe ceea ce te concentrezi, crește, iar atunci când te concentrezi pe lucrurile bune din viața ta, crezi și mai multe.” – Oprah Winfrey



Exercițiu: Scrie o listă cu 3 rezultate pozitive pe care le-ai obținut în ultima săptămână. Apoi, scrie încă 3 lucruri pe care, dacă le obții în săptămâna viitoare, merită să sărbătorești. Dacă nu știi încotro te îndrepti, nu știi când ai ajuns acolo. Să îți propui un rezultat înseamnă să ai o linie de sosire și să fii conștient când ai trecut-o, ca bucuria pe care o simți atunci să îți dea forțe pentru mai departe. Acest exercițiu te va ajuta să înveți valoarea concentrării pe obiective și rezultate pozitive.

10. SETEAZĂ DEADLINE-URI

Deadline-urile sunt importante pentru că ne stimulează să obținem mai mult de la viață. Un deadline este o formă de bugetare a celei mai importante resurse pe care o avem – timpul. Când nu ne setăm limite de timp, tindem să amânăm activitățile care nu ne plac, dar care sunt necesare și ne dezvoltă. Să îți setezi deadline-uri te ajută: să fii mai productiv și mai eficient, mai disciplinat și mai serios cu obiectivele tale, să monitorizezi rata de succes a proiectelor tale, să scapi de amânare și să eviți programele supraîncărcate, care te distrag. Ca să faci dintr-un deadline un stimul pentru inspirație, ai nevoie de următorii 3 pași:

1. Împrietenește-te cu el. Setează-l în funcție de ritmul în care știi că funcționezi optim. Însă ai grijă să nu fii prea indulgent. Doar de tine depinde cât de mult vrei să îți depășești limitele.
2. Alege o „pedeapsă” pe care să o aplici necondiționat dacă nu respecti deadline-ul. Fără constrângeri, lași loc pentru scuze și amânare. Acestea nu sunt pentru tine.
3. Dacă miza este creativă, pune deadline-ul mai degrabă ca pe o intenție, decât ca pe o constrângere. Revelațiile nu apar, de obicei, contratimp. Dar dacă nu apar deloc, poate fi vorba de o lipsă de organizare.

„DEADLINE-URILE RAFINEAZĂ MINTEA. ELE ELIMINĂ
ROCESELE CARE DUREAZĂ PREA MULT. CU CÂT E MAI APROPIAT
DEADLINE-UL, CU ATÂT MAI PROBABIL E SĂ ÎNCEPI SĂ
GÂNDEȘTI ÎN AFARA CUTIEI.”

— ADAM SAVAGE

Exercițiu: Scrie o listă a activităților de care ești responsabil în următoarele 3 luni. Pentru câte dintre ele ai deadline-uri clare și asumabile? Stabilește un termen pentru fiecare activitate și vei obține un plus de claritate.

11. SCRIE O CARTE

Înainte să zâmbești și să spui „ușor de zis”, dă-mi voie să îl citez pe Steve Martin, ale cărui cuvinte m-au încurajat să scriu: „cred că m-am descurcat binișor, având în vedere că am început cu nimic mai mult decât niște coli albe.”

Cei mai mari autori din lume nu s-au născut conștienți că au stofă de autori. A existat un moment în viața lor în care au hotărât să scrie. Abia apoi, lumea le-a văzut talentul și le-a recunoscut valoarea.

Adevărul e că fiecare dintre noi avem suficiente informații dobândite din experiență proprie cât să scriem (cel puțin) o carte. Dacă nu mă crezi, există 2 întrebări-test care să te ajute să vezi în ce măsură e valabil și pentru tine:

1. Ai trecut printr-o experiență care ți-a marcat viața?

Da - Citește întrebarea 2

Nu - Mai gândește-te

2. Crezi că există, în toată lumea, cel puțin un om care, dacă ar afla de experiența ta, ar putea să învețe o lecție din ea?

Da - Merită să scrii o carte

Nu - Împărtășește experiența ta mai multor oameni

„DACĂ VREI SĂ SCRII, POTI. FRICA ÎI OPREȘTE PE MAJORITATEA OAMENILOR SĂ SCRIE, NU LIPSA TALENTULUI. CINE SUNT EU? CE DREPT AM SĂ VORBESC? CINE MĂ VA ASCULTA? EȘTI O FIINȚĂ UMANĂ, CU O POVESTE UNICĂ DE SPUS. AI TOT DREPTUL.”

- RICHARD RHODES

Nu e nicio problemă dacă nu știi cum să scrii. Stilul se deprinde prin exercițiu. Inspirația vine prin exercițiu. Există chiar și cărți despre cum să scrii cărți. Poți să le citești, însă doar practica te va ajuta să îți conturezi un stil personal și să produci cele mai bune idei. Chiar dacă nu tot ce scrii va vedea lumina zilei într-o tipografie, fiecare cuvânt căruia îi dai viață îți va aduce un plus de inspirație.

Cred că cel mai bun mod ca să scrii o carte e să colecționezi idei, pe care să le pui ulterior într-o formă logică. Cheia este să ai tot timpul la îndemână instrumente de notat sau de înregistrat. Poți să iei mai multe carnete sau agende, pe care să le plasezi strategic, în locurile în care îți petreci regulat timpul (la birou, în mașină, în baie, în bucătărie, în dormitor etc) și imediat cum apare o idee, să o notezi. Nu glumesc! Cunoscut oameni de succes care pot mărturisi că acest principiu, de a-și nota imediat gândurile, le-a salvat afacerea. Din când în când, poți să îți centralizezi ideile pe un computer. Din experiență, îți spun că este posibil ca atunci când le recitești, 90% dintre idei să-ți pară slabe. Nicio problemă, înseamnă că restul de 10% sunt idei geniale. Prin metoda notării imediate și a centralizării ideilor, pas cu pas, vei fi ajuns să scrii o carte.

Exercițiu: Dacă ar fi să începi de mâine să scrii o carte, despre ce ai scrie? Ia o coală de hârtie și scrie tema și eventual chiar un titlu. Care ar fi capitolele? Acest exercițiu este amuzant și inspirațional. Te va ajuta să clarifici ce e important pentru tine în viață. Pentru că fiecare capitol pe care ai vrea să îl incluzi reprezintă o experiență legată de valorile tale personale. Dacă simți să scrii, nu faci altceva decât să vrei să împărtășești lumii din cine ești.

**„GENIILE VĂD CREATIVITATEA CA CEA MAI IMPORTANTĂ
CARACTERISTICĂ PENTRU SUCCES. DACĂ EȘTI CREATIV,
GĂSEȘTI SOLUȚII PENTRU ORICE BLOCAJ. NIMIC NU ÎȚI
STĂ ÎN CALE.”**

SIMON SINEK



12. SURPRINDE O PERSOANĂ

În viața profesională, dar și în cea personală, trăiesc după filosofia „promite mai puțin și oferă mai mult”. Știi bine că e mai sănătos să depășești așteptările decât să fii sub ele. De aceea, recomand să îți crezi un obicei din a surprinde plăcut persoanele importante pentru tine. Cum? Dăruiește.

Cu toții avem 4 lucruri pe care le putem oferi: cadouri, timp, atenție și experiențe. În viziunea mea, ordinea în care le-am scris e și ordinea crescătoare în care ele pot să aibă impact în relația dintre două persoane.

Cadouri

S-a dovedit științific că un cadou întărește legătura dintre două persoane. Iată 3 sugestii pentru un cadou reușit. În primul rând, nu trebuie să fie scump, dar trebuie să fie din inimă. Un cadou oferit fără emoții pozitive nu e nici măcar nul, ci face rău. Pentru că darurile sunt o formă de comunicare între inimi. Cine ar vrea să primească ceva de la o inimă rece? În al doilea rând, cadoul este un simbol. Stabilește clar ce vrei să transmiți și va fi mai ușor să ai o idee inspirată. Și, nu în ultimul rând, ca darul să fie perceput valoros, trebuie să-l alegi conform valorilor celui alt, nu alor tale. Adică, dacă pentru tine sunt importante afacerile, dar pentru el este mai importantă familia, cadoul ideal nu e o carte de business. E orice simbol care îi va face familia fericită.



Timp, atenție și experiențe

Cei 3 termeni au o legătură puternică. O vorbă din popor spune că cel mai frumos cadou pe care îl poți face unui om e timpul tău, pentru că îi oferi ceva ce nu poți să iei înapoi. Parțial adevărat. Să oferi limitată și prețioasă ta resursă este un gest minunat, dar nu suficient. Dacă timpul oferit înseamnă doar prezență fizică, e ca și cum ai livra o cutie goală, frumos împachetată.

Atenția încununează timpul. Atât de puțin mai acordăm atenție semenilor noștri, încât ea a devenit o formă scumpă de cadou. Degeaba oferi timp, dacă ești cu gândul în altă parte. Darren Hardy spune că toți oamenii care te întâlnesc se întreabă: „Mă vezi?”, „Mă auzi?”, „Contează pentru tine ce spun?” E datoria ta să confirmi și să încurajezi. Iar asta implică atenție. Fii prezent 100%, oriunde ai fi. Ești la muncă? Fii acolo 100%. Elimină distragerile. Ești alături de un om drag? Fii acolo 100%.

Pentru că atunci când oferi timpul și atenția ta, cadoul pe care îl faci are ocazia să devină o experiență. Cu siguranță cunoști fraza „ne știm de mici copii”. Pusă în contextul nostru, ea înseamnă „am trăit experiențe de neuitat de când eram copii”. Experiențele comune leagă relațiile mai strâns decât orice cadouri. De aceea, cei mai buni prieteni nu ne sunt cei de la care am primit cele mai multe cadouri, ci aceia alături de care am trăit momente importante. Ce este o experiență? Este o stare emoțională puternică. După cum spunea Maya Angelou, „oamenii vor uita ce ai spus, vor uita ce ai făcut, dar nu vor uita niciodată cum i-ai făcut să se simtă”. Tu cum faci oamenii să se simtă?

**„CE AM FĂCUT PENTRU NOI MOARE ODATĂ CU NOI; CE
AM FĂCUT PENTRU ALȚII ȘI PENTRU LUME VA RĂMÂNE
PE VECI.” — ALBERT PIKE**

Exercițiu: Azi vei face un cadou. Trebuie să includă timpul, atenția ta și să ofere o experiență. Fii atent la reacția celuilalt, dar și la starea ta interioară.

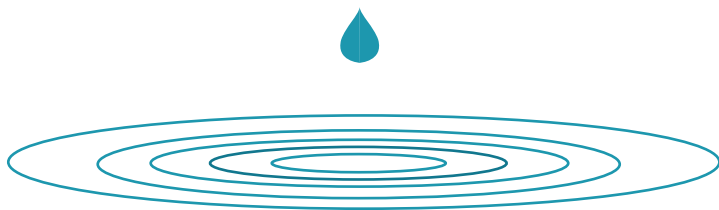
Imaginează-ți că ești o picătură de apă care cade pe suprafața unui lac. Această metaforă ilustrează impactul pe care orice om poate să-l aibă pe pământ. Poate peste 99% dintre indivizi s-ar grăbi să spună: „ce este o picătură într-un lac? Nimic.” Și au dreptate, dacă se referă la volum. Așa se justifică unii că sunt pasivi în a face bine.

Dar nu realizează ce poate să producă acea singură picătură pe suprafața lacului. La început, o undă. Apoi, o a doua și o a treia. Până când întregul lac e străbătut de emoție. De la o picătură care nu se mai vede. Dar căreia îi sunt clare efectele.

Poate că te-ai întrebat: „Ce este un om în Univers? Nimic.” Și ai dreptate, dacă te referi la volum. Dar acum știi că nu volumul contează. Ci mesajul. Acțiunile tale îi influențează pe cei cu care interacționezi. La asta se rezumă unda pe care o produci direct. Dar ce ai pus în alții, va fi transmis mai departe, în alte unde și în alte picături ale aceluiași lac.

CE FACI? CE SPUI?

CE EȘTI TU ÎN UNIVERS?



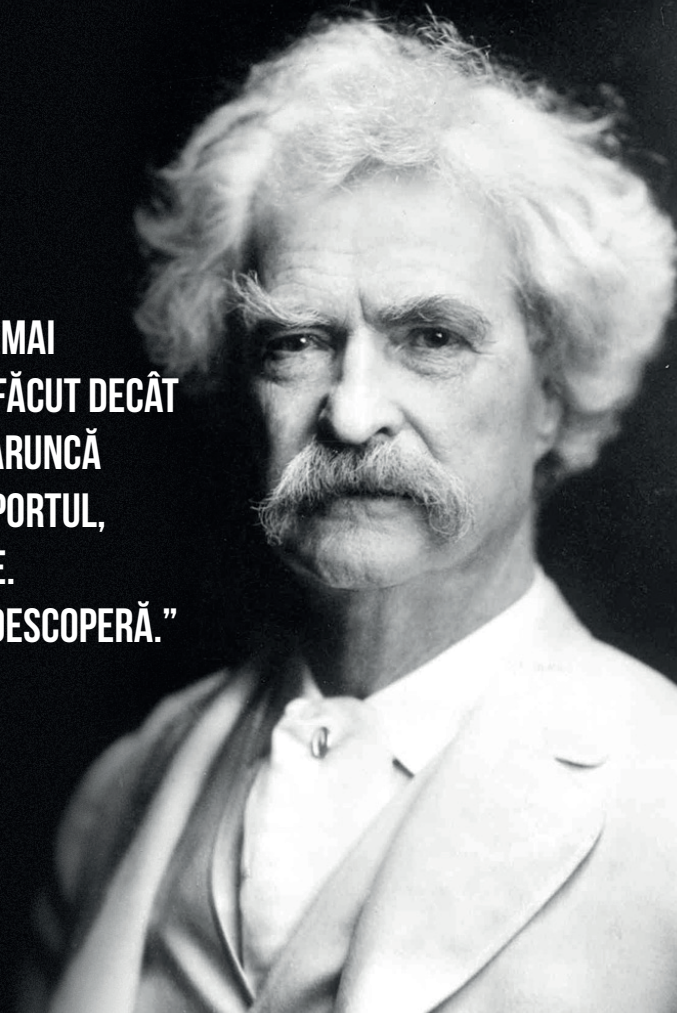
13

13. VIZITEAZĂ UN ORAȘ / O ȚARĂ NOUĂ

Sfântul Augustin spunea că „lumea este o carte, iar cei ce nu călătoresc citesc doar o pagină.” Câte pagini ai citit? Extinde-ți orizontul, oricare ar fi posibilitățile tale. Ai văzut o singură țară? Mai vizitează una și deja ți-ai dublat paginile citite. Sau vizitează un oraș nou. Important este să nu cauți scuze ca să stai acasă. Pentru că inspirația și drumurile au o relație specială.

Ralph Waldo Emerson spunea despre Thoreau că atât cât se plimba, atât și scria. Dacă se închidea în casă, nu scria nimic. Așadar, călătorește mai mult, iar șansele să fii inspirat vor crește. Pentru că un orizont mai larg înseamnă o mai bună înțelegere asupra lumii. Și ai de unde să absorbi informații. Poate că tăgăduiești această idee, dar te rog să te uiți mai întâi la cunoscuții tăi. La cei care călătoresc des. Nu-i așa că au mai multe povești de spus? Nu-i așa că le spun ca și cum ar retrăi momentele respective? Efectiv le vezi sclipirea în ochi.

Propune-ți să iei mai în serios rolul de călător și să îți stea bine cu drumul. Când vizitezi un loc nou, profită din plin. Experimentează bucătăria locală, studiază cultura, admiră arhitectura, ascultă muzica și cunoaște oamenii. Lumile noi fac oamenii noi. Iar oamenii noi au idei noi.

A black and white portrait of Mark Twain, showing him from the chest up. He has white, curly hair and a prominent white mustache. He is wearing a light-colored suit jacket over a white shirt and a dark vest. The background is dark.

„PESTE 20 DE ANI, VEI FI MAI
DEZAMĂGIT DE CE NU AI FĂCUT DECÂT
DE CE AI FĂCUT, AȘA CĂ ARUNCĂ
PARÂMELE, PĂRĂSEȘTE PORTUL,
PRINDE VÂNTUL ÎN PÂNZE.
EXPLOREAZĂ, VISEAZĂ, DESCOPERĂ.”
— MARK TWAIN

Exercițiu: Alege 3 locații pe care să le vizitezi în acest an. Nu trebuie neapărat să fie departe, dar să fie noi. Setează un deadline pentru ele. Stabilește un itinerar și alocă un buget. Fă ca lucrurile să se întâmple.

14. VISEAZĂ

O formulă a rezultatelor de excepție precizează că V+T+P+A = Rezultat. Acronimul vine de la: Visează, Țintește, Planifică și Acționează.

Totul pornește de la vis. Orice invenție a existat mai întâi în mintea inventatorului, sub forma unui vis. Cartea aceasta a fost la un moment dat un vis în mintea autorilor. Hârtia pe care s-a tipărit a fost cândva doar un vis, la fel și posibilitatea de a tipări. Unde ar fi lumea fără visători? James Allen o spunea atât de frumos: „cea mai mare realizare a fost la început, și pentru o perioadă, doar un vis. Stejarul doarme în ghindă, pasărea așteaptă în ou; și în cea mai înaltă viziune a unui suflet stă trezirea unui înger.”

Ți-e greu să visezi? Nu ești singurul. Pentru că, încă de mici copii, oamenii cei mai apropiați ne-au spus că nu e bine să visăm. Imaginează-ți un copil care visează să devină astronaut și le spune părinților despre asta. Care este reacția lor? Cel mai frecvent, îl descurajează și îi propun alte opțiuni. Pentru că vor să îl scutească de dezamăgirile prin care poate au trecut ei în tinerețe. Apoi, copilul le spune prietenilor. Iar ei râd de el. „Cine, mă, tu? Fugi de-aici!” În final, le spune și profesorilor. Iar ei îl îndeamnă să revină cu picioarele pe pământ. Cum să mai viseze, când toată lumea îi taie aripile?

V + T + P + A = REZULTAT

Mulți oameni nici măcar nu știu cum arată un vis, din cauză că nu și-au permis să viseze. Ce trist! Să nu visezi înseamnă să trăiești un coșmar. Și, mai grav, când coșmarul e singurul termen pe care omul îl înțelege, ce va avea în continuare? Și mai mult din el. O lume fără visuri e o lume fără evoluție. E o lume cu inspirație limitată. Întoarce-i spatele. Permite-ți să visezi. Un vis. E singurul mod prin care vei putea să ai și mai multe visuri în viitor și să le și faci să devină realitate.

Numele Guglielmo Marconi îți spune ceva? Oricare ar fi răspunsul tău, aș vrea să-ți spun despre acest om că a fost incredibil de curajos. Visul său era să găsească o soluție pentru a transmite mesaje la distanță, prin aer, fără cabluri sau alte mijloace directe de comunicare. Imaginează-ți, în societatea de la începutul secolului 20, un om care îndrăznește să spună așa ceva.

Câte pietre o fi primit visul acestui om? Batjocură, ironie, râsete. Mai mult, când a anunțat că a descoperit un principiu prin care și-ar putea îndeplini visul, prietenii săi l-au dus cu forța la psihiatrie și au adus un medic care să verifice dacă nu cumva a înnebunit. Însă Marconi era perfect sănătos și, în decembrie 1901, demonstrează că visul său nu era de nerealizat, cum i au spus toți. Reușește să transmită primul mesaj fără fir peste Atlantic și astfel pune bazele tehnologiei pe care o folosim și astăzi: radioul.



Vreau să te întreb: dacă Marconi nu și-ar fi permis să viseze sau dacă ar fi renunțat după ce a primit descurajări, cât de departe ar fi ajuns? Cu siguranță, până pe paginile acestei cărți, nu. Ar fi fost uitat între timp, pentru că istoria nu își amintește de cei care și-au scos cuvântul „vis” din vocabular.

Nu te lăsa distras de critici. Amintește-ți ce spunea Zig Ziglar: „Singurul gust al succesului pe care îl vor simți unii oameni este atunci când mușcă din cei care au succes.” Să mergi spre visul tău e ca atunci când îți ții echilibrul pe o coardă întinsă. Trebuie să privești înainte și să îți iei un reper de la capătul drumului. Dacă îți concentrezi privirea în jos sau în lateral, e mult mai probabil să te dezechilibrezi și să cazi. Visul tău e înainte, nu în lateral și nici în jos. Nu lăsa pe nimeni să îți mute privirea de la țintă.

De ce crezi că zboară avioanele deasupra norilor? Pentru că acolo sus există 3 avantaje: nu le afectează furtunile (criticile altora), nu e niciodată aglomerat (visătorii sunt puțini) și văd întotdeauna cerul limpede (au o viziune). Ca o consecință, deasupra norilor, avioanele zboară mult mai repede către destinație. Tu ce faci? Poate că e timpul să nu mai ceri zile fără nori. Poate că e timpul să zbori deasupra norilor.

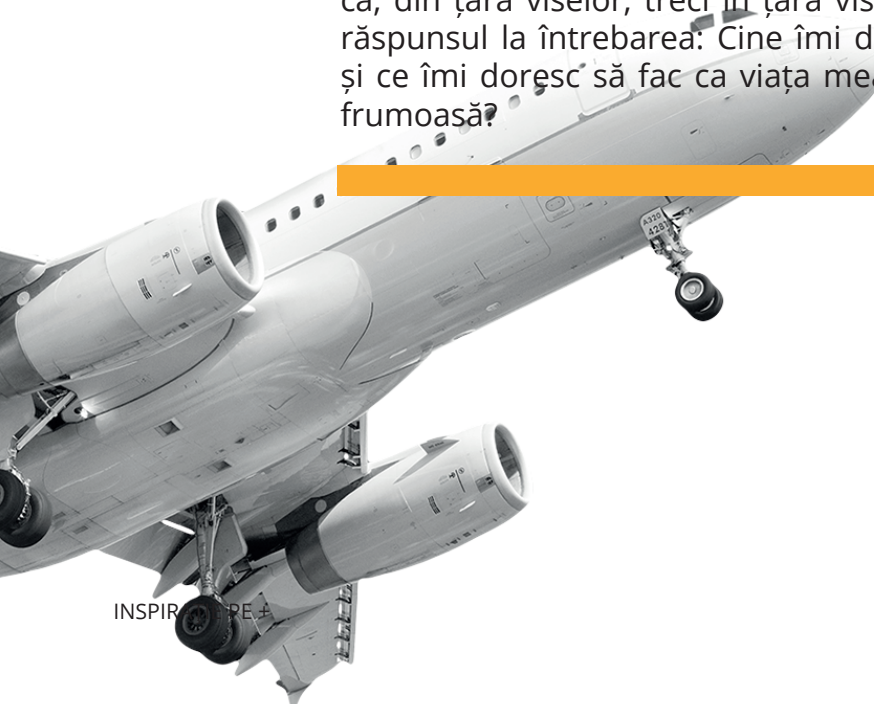


CUM POȚI ÎNCEPE SĂ VISEZI?

1.

Hotărăște ce îți dorești, fără să iei în calcul limitele trecutului. Fără să te gândești că îți lipsesc resursele necesare. Fără să te gândești la descurajări sau planuri pe care le-au făcut alții pentru tine. Să îți dai seama ce îți dorești e primul pas. Restul detaliilor se lămuresc mai târziu. Nu e momentul să îți murdărești visul cu ele. Așa fac cei care folosesc cuvântul „imposibil”. În vremea lui Henry Ford, clienții lui își doreau un cal mai rapid. Pentru ei, mașina era ceva imposibil. Dar nu și pentru Ford.

Ce îți dorești cu adevărat? Te rog să nu spui o funcție. Un job nu e un vis. Când te trezești pentru un job, e greu să te ridici din pat. Pentru că treci din țara viselor în țara jobului. Când te trezești pentru un vis, totul e simplu. Pentru că, din țara viselor, treci în țara visului. Visul e răspunsul la întrebarea: Cine îmi doresc să fiu și ce îmi doresc să fac ca viața mea să fie mai frumoasă?



2.

Vizualizează visul și postura în care îl atingi.

Robin Sharma spune că „dacă lipsește ceva în viața ta, e din cauză că lipsește ceva în gândurile tale”. E important să te gândești la ce îți dorești, dar și mai important este să îți imaginezi cine devii odată ce ajungi acolo. Răspunde pentru tine la următoarele întrebări când faci exercițiul de imaginație. Care e starea ta interioară când ți-ai realizat visul? Care e expresia feței tale? Cine îți este aproape? Te simți împlinit? Cât de împlinit? Ce te inspiră asta să faci?



3.

Pune în imagini ce ai vizualizat. Mentea acționează prin imagini. Ele îți afectează imaginea de sine, modul în care te simți, acționezi și ce anume realizezi. Iată 2 instrumente prin care să îți pui visurile în imagini: DreamChart și Bucket List.



DREAMCHART

Este un panou pe care pui fotografii ce te inspiră și care exprimă visul tău: locurile pe care vrei să le vizitezi, lucrurile pe care vrei să le faci sau să le ai, oamenii pe care vrei să-i întâlnești, obiectivele tale fizice, materiale, spirituale sau emoționale, în măsura în care le poți ilustra în imagini. Plasează acest panou la vedere. Dacă e digital, setează-l ca fundal pe computer. Dacă e fizic, pune-l pe perete în dormitor sau la birou. Este relevant să îl vezi des, pentru că îți amintește de ce să mergi înainte. Odată ce atingi un vis de pe DreamChart, bifează-l. Îți va da satisfacția că a meritat să visezi. Mai jos ai un model după care poți să îți organizezi DreamChart-ul.

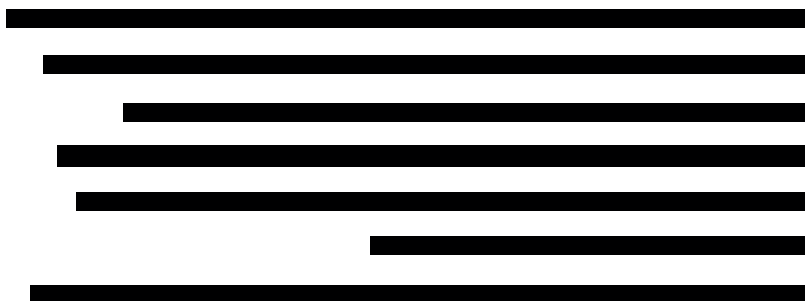
Locuri pe care vreau să le vizitez
Posesii
Oameni pe care vreau să îi întâlnesc
Alte obiective



BUCKET LIST

Este o listă cu 101 lucruri pe care vrei să le experimentezi cât timp ești în viață. Poate ți-ai dorit să sari cu parașuta, să aprinzi un foc de tabără sau să faci o donație pentru copiii defavorizați. Tu știi ce e important pentru tine.

Rezervă-ți timp să scrii Bucket List-ul. Probabil îți va lua aproximativ o oră. Dar merită fiecare minut. Scopul acestei liste este să îți amintească de obiectivele tale, ca să încetezi activitățile fără sens și să faci mai mult din ce te face fericit. La fel ca pentru DreamChart, bifează reușitele și înlocuiește-le cu noi provocări, ca să ai în permanență o listă dinamică.



15. ȚINTEȘTE, PLANIFICĂ ȘI ACȚIONEAZĂ

Dacă am vorbit despre vis, acum e momentul să detaliez celelalte 3 elemente din formula $V+T+P+A = \text{Rezultat}$. Nu e suficient să visezi. De aceea, despre cei care se opresc aici se spune că sunt „visători”. Ei nu au pus nimic în practică. Potrivit lui Platon, „toate lucrurile sunt create de două ori: mai întâi, în atelierul minții și, abia apoi, în realitate.” Dacă ai creat un vis în minte și îl păstrezi acolo, așa va și rămâne – un vis. Nu poate să devină realitate. Am spus deja că primul pas spre materializare este să pui visul în cuvinte și imagini. Este prima formă în care el există în realitatea fizică.

ȚINTEȘTE



Pasul următor este să țintești. Visul devine țintă când îi setezi un termen limită. Adică, îți dorești X? Până când vrei să îl obții? Michelangelo spunea că cel mai mare pericol nu este să țintești prea sus și să eșuezi, ci să țintești prea jos și să reușești. Pune-ți ținte înalte și vizualizează-le. Altfel, cum ai putea să nimerești o țintă pe care nu o vezi?

PLANIFICĂ

După ce țintești, planifică modul în care vei ajunge acolo. Mai precis, împarte ținta în bucăți mici. În activități zilnice. Vrei să faci X într-un an? Ce înseamnă asta pentru astăzi? Ce ai de făcut azi ca să te apropii de vis? E nevoie să segmentezi pe zile dintr-un motiv simplu. Nu poți face azi cât ai de făcut pentru o lună. Dar poți face azi cât ai de făcut pentru azi. Privește pe fereastră la cea mai înaltă clădire pe care o vezi. Conștientizează că, oricât de impunătoare ar fi, e alcătuită din bucăți mici, asamblate pe rând. Așa e și cu un vis bine planificat. O cărămidă azi, o cărămidă mâine, până când visul se transformă într-o clădire compactă. În ce stadiu se află planul clădirii tale?





Ultimul și cel mai relevant pas este să acționezi. Visul cu o țintă clară și un plan bine definit devine nul fără acțiune. Cu alte cuvinte, e inutil dacă nu începi să clădești cărămizile. Însă acțiunea funcționează și fără un plan. Ai un plan? Dă-i drumul. Nu ai un plan? Dă-i drumul și așa. Nu aștepta momentul potrivit, pentru că nu va veni. Momentul potrivit înseamnă fie acum, fie într-un veșnic „mai târziu”. Gândește-te așa. Când vrei să mergi în oraș, aștepti ca toate semafoarele să fie verzi înainte să ieși din casă? Nu! E absurd. Acționează acum, oricât ai fi de pregătit. Mai bine să mergi în direcția greșită decât să stai pe loc. De ce? Pentru că măcar știi că nu mergi bine și poți să te redresezi. Dar să stai pe loc înseamnă să nu ajungi la nicio destinație.

Visătorii stau pe loc, oamenii de acțiune mărșăluiesc. Pornește spre visul tău și amintește-ți că până și cea mai lungă călătorie începe cu un singur pas (Lao Tzu). William James spunea că „acțiunea poate să nu aducă fericire, dar nu există fericire fără acțiune.” Acționează și s-ar putea să fii fericit; nu acționa și cu siguranță că nu vei găsi fericire. Nefericirea este lipsă de acțiune. Cu toții ajungem în viață să trăim dezamăgiri, dar oamenii inspirați refuză să le facă un loc special în inimile lor. Ei acționează, ca să redobândească fericirea. Ei înțeleg că dacă nu schimbi nimic, nimic nu se schimbă.

**„ORICINE POATE SĂRBĂTORI O MISIUNE ÎNDEPLINITĂ,
DAR ESTE O BINECUVÂNTARE SĂ AI OAMENI CARE SĂ
CREADĂ ÎN TINE CÂND AI DOAR UN VIS.”**

— ANONIM

Exercițiu: Detaliază visul tău în 3-4 rânduri. Explică exact ce îți dorești și cum vrei să ajungi acolo. Discută cu un prieten care își urmează visul despre planul tău de acțiune. Vei afla idei la care poate nu te-ai fi gândit, poți să fii inspirat și să inspire la rândul tău și devii oarecum constrâns să acționezi, cel puțin dintr-un simț al datoriei față de acel prieten.

16. FAZA SCURTĂ, FAZA LUNGĂ

Nerăbdarea face parte din natura umană. Lumea preferă mai repede decât mai târziu. Dacă ți-aș oferi 1000 de Euro și aș spune că pot să-ți dau banii acum sau pot să-ți ofer în schimb 1200, dar peste un an, probabil ai alege să primești 1000 imediat. Așa e natural. De ce? Pentru că prețuim viața. Iar viața e făcută din timp. Prezentul e palpabil, dar viitorul e o speculație, așa că e mai ușor să îl îmbrățișezi pe ACUM. Vedem direcția asta și în societate. Mai mult ca oricând, mințile sunt setate pe plăcere imediată, servire rapidă și tehnologie de mare viteză.

Dorința de a primi instant ce ne dorim pornește din diferența dintre 2 nevoi: de a elibera tensiune și de a atinge obiective. E mai ușor să te simți eliberat acum decât să rezisti un timp fără să vezi rezultate. Însă avem o nevoie acută de o nouă perspectivă. Iată de ce.

Să presupunem că gândirea pe termen scurt este faza scurtă de la farurile unei mașini, iar cea pe termen lung, faza lungă. Cele 2 au roluri diferite. Faza scurtă te ajută să vezi aproape, dar îți lasă depărtarea în beznă. Pe de altă parte, faza lungă îți luminează o porțiune mai extinsă din drum și îți permite să rulezi cu o viteză mai mare. La fel e cu gândirea. Cea pe termen scurt îți limitează rezultatele la prezent și îți lasă viitorul neclar. Cea pe termen lung îți dezvăluie drumul și te conectează la o viziune mai mare decât tine. Gânditorii pe termen lung își setează obiective și fac tot posibilul să le îndeplinească. Ei tind să obțină mai mult de la viață decât cei care conduc cu faza scurtă.



Tu cum gândești? Iată o întrebare care te va ajuta să te focusezi pe obiective ce îți vor aduce inspirație:

La ce sunt dispus să renunț azi ca să obțin ce îmi doresc în viitor?

E mai bine să îți imaginezi cum vei fi peste 5 ani, decât cum vei fi mâine. De ce? Pentru că diferența ar putea fi semnificativă. Cât poți schimba până mâine? Puțin. Dar cât poți schimba într-un an, în 5 sau în 10? Aproape orice ți-ai dori să schimbi. O schimbare mică acum înseamnă o schimbare mare în timp.

Dacă un vapor care traversează Atlanticul își schimbă direcția cu un singur grad la pornire, va ajunge la o destinație total diferită. În loc de New York, poate că vasul va ajunge la Rio de Janeiro. Și a fost nevoie doar de o schimbare mică și de timp, puse într-un context de gândire pe termen lung.

10 semne că ți-ai dezvoltat gândirea pe termen lung

1. Îți pasă de imaginea ta, faci mișcare și ești atent la ce mănânci.
2. Ești recunoscător pentru cine ești, ce faci și ce ai acum.
3. Ai făcut cel puțin o investiție fără profit imediat.
4. Eviți certurile, bârfa și cauți consensul.
5. Citești cel puțin 1-2 cărți pe lună.
6. Știi că ești în măsură să schimbi orice în viața ta.
7. Consideri că învățarea nu încetează când ieși din școală.
8. Petreci timp cu oameni de la care ai de învățat.
9. Poți să răspunzi în 30 de secunde la întrebarea „Unde vei fi peste 5 ani?”
10. Îți face plăcere să îi ajuți pe cei din jur să își atingă obiectivele.



**„LIFTUL CĂTRE SUCCES E DEFECT. VA TREBUI SĂ URCI
SCĂRILE, UNA CÂTE UNA.” — JOE GIRARD**

Exercițiu: Vizualizează-te în viitor, în 3 ipostaze: peste 1 an, peste 3-5 ani și peste 10. Descrie în detaliu ce vezi, ce auzi și ce simți când îți imaginezi fiecare ipostază. Astfel, te conectezi mai ușor la misiunea ta.

17. FORMEAZĂ-ȚI UN NOU OBICEI CONSTRUCTIV



Te-ai întrebat vreodată ce au diferit oamenii de succes față de ceilalți? De regulă, nu e inteligența. Dacă aici ar fi răspunsul, n-ar exista genii care să cerșească o coajă de pâine sau să se stingă în anonim. Nu e vorba nici de bani. Probabil ai și tu cunoștințe care au reușit să facă o avere mică (din averea mai mare a părinților). Banii fug de oamenii care fug după bani. Atunci ce să fie? Talentul? În puține cazuri. O mare parte din oamenii de succes nu au vreun talent deosebit, ci au pornit cu o fundație similară nouă, celorlalți. Bill Gates avea aceleași șanse să devină miliardar ca orice alt copil de vârsta lui, pasionat de calculatoare. Ce l-a diferențiat?

Adevărul este că oamenii de succes se diferențiază prin micile acțiuni pe care aleg să le facă zilnic. Ei au abilitatea să își formeze obiceiuri care lucrează în folosul lor. Există două tipuri de obiceiuri: folositoare și dăunătoare.

lată câteva exemple. Obiceiuri utile: să citești zilnic, să îți exprimi recunoștința, să petreci timp de calitate cu familia, să te trezești mai devreme, să dăruiești etc. Obiceiurile sunt utile în măsura în care te ajută să te apropii de un rezultat dorit. Obiceiuri dăunătoare: să mănânci nesănătos, să te uiți la televizor, să amâni decizii, să consumi alcool sau să fumezi, să intri în conflicte etc.

Dacă obiceiurile influențează evoluția oricărui om, înseamnă că cele folositoare lucrează pentru tine, exact cum o bancă îți oferă dobândă în fiecare lună, în timp ce obiceiurile dăunătoare lucrează împotriva ta, exact cum o problemă de sănătate îți afectează performanța și îți cheltuie banii pe tratamente. Am o veste bună și una proastă. Vestea proastă este că obiceiurile rele sunt mai ușor de stabilit decât cele bune.

Cred că ai observat și tu asta. Ed Foreman spunea că „este ușor să îți formezi obiceiuri rele, dar este greu de trăit cu ele”, respectiv „este greu să îți formezi obiceiuri bune, dar este ușor să trăiești cu ele.” De ce sunt obiceiurile bune greu de format?

O persoană obișnuită are peste 60 000 de gânduri într-o zi. Peste 95% dintre ele sunt gânduri pe care le-a avut și cu o zi înainte. Rămâne posibilitatea de maximum 5% gânduri noi! Cu alte cuvinte, ce vezi că face omul azi, e foarte probabil să-l vezi făcând și mâine. Dacă nu are gânduri noi, e imposibil să aibă obiceiuri noi. În schimb, are loc un fenomen numit „tirania gândirii secătuite”: când omul tinde să aibă aceleași gânduri zi de zi, care îl adâncesc în obiceiuri dăunătoare, pe care nici măcar nu le conștientizează. Iar asta îl face prizonier al trecutului, pentru că nu poate să vadă cum ar putea să îi fie mai bine. Mai mult ca sigur cunoști astfel de oameni, pentru că îi găsești peste tot. Sunt prinși în diverse obiceiuri nocive, scăpate de sub control și continuă să dea vina pe șefi, pe politicieni sau pe capra vecinului.

Poate nu te-ai gândit până acum, dar o problemă de inspirație poate fi cauzată tocmai de acest procent ridicat de gânduri recurente. Întrebarea este: intri în fiecare zi în contact cu informații noi, pe care tu le alegi conștient și care îți sunt utile? Ai nevoie de gânduri noi, care să devină obiceiuri noi. Probabil că această carte ți-a adus gânduri noi. Următorul pas este să acționezi potrivit acelor gânduri.

Aici vine vestea bună. Partea cea mai dificilă din formarea unui obicei este să începi. Simțul comun ne spune că avem nevoie de motivație ca să începem un comportament nou. Din contră, motivația apare după ce începi. Ți s-a întâmplat vreodată să nu ai chef să ieși la alergat, crezând că te va epuiza și să vezi că, de fapt, după ce ai început să te miști, ai devenit motivat să mergi până la capăt? Nu ești singurul.

Iată esența acestei idei: treci de început și lupta e aproape câștigată. Prima Lege a lui Newton spune că „un obiect în repaos tinde să rămână în repaos și un obiect în mișcare tinde să rămână în mișcare.” Pune-te de azi în mișcare în sensul obiceiului pe care ți-l dorești.

Se spune că un obicei nou se instalează în minimum 21 de zile. Uneori funcționează, însă este mai degrabă un mit. Poate să dureze chiar și un an! Depinde de om, de comportamentul dorit, de disciplină, de nivelul la care era înainte să înceapă și de doza de inspirație care îl ține în mișcare.

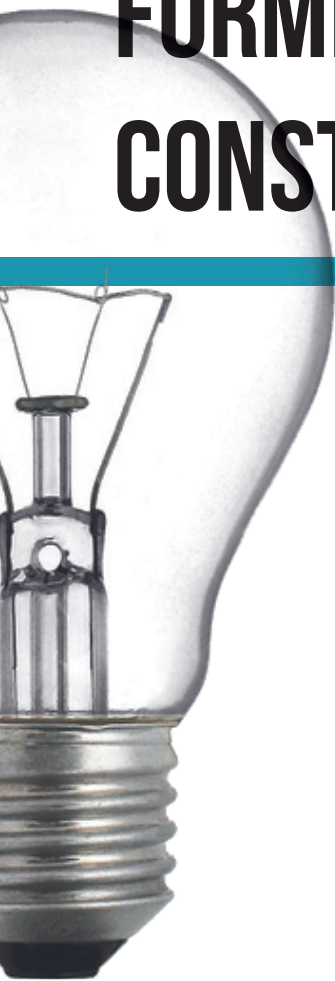
21 ZILE+

Instalarea de obiceiuri este unul dintre puținele domenii în care nu e neapărat util să fim setați pe rezultate. Obiceiurile sunt procese, nu evenimente. De aceea, îți propun să uiți de cele 21 de zile de transformare. În schimb, asumă-ți un sistem. Un mod de viață, unde progresul este mic, dar continuu. Nu te forța să faci tot dintr-odată. Un pom nu se străduiește să facă roade în primul an de viață. N-ar putea să suporte greutatea fructelor, dacă nu se dezvoltă suficient. Numeroși autori vorbesc despre rețete secrete, care îți aduc succesul peste noapte. Nu cred în așa ceva. Ce poți să faci peste noapte este să-ți schimbi direcția. E adevărat că drumul nou ales te duce la o altă destinație, dar nu instant, ci în timp.

Schimbă-ți direcția și, în timp, îți vei schimba destinația!



3 METODE CA SĂ ÎȚI FORMEZI UN OBICEI CONSTRUCTIV



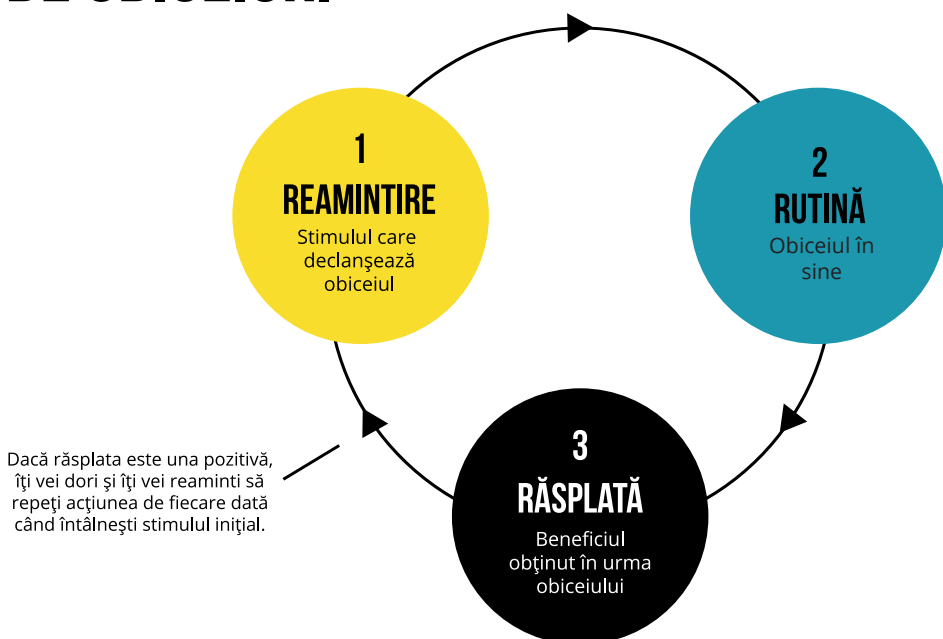
Prima metodă am detaliat-o mai sus, iar sinteza ei este următoarea: pur și simplu începe și nu te gândești când vei obține rezultatul. O lună de sport, urmată de un an pe canapea, e aproape inutilă. Pentru că te-ai uitat după rezultate. Însă obiceiurile sunt un maraton, nu un sprint. Rezultatele apar, dar focusul trebuie setat pe: îmi asum acest obicei pe viață, pentru binele meu.

A doua metodă se referă la a te folosi de ruine ca să reconstruiești înțelept. Mai precis, să schimbi obiceiurile dăunătoare în obiceiuri folositoare. Este mai ușor să formezi un obicei bun din elementele unui obicei rău. Nu mai depui energie să scapi de unul și să îl instalezi pe celălalt.

lata la ce mă refer. Orice obicei nociv are un beneficiu perceput de creier. Altfel, creierul ar refuza să îl mai facă. De ce fumează unii, chiar dacă știu că le dăunează sănătății? Pentru că le place starea de relaxare în care intră când aprind țigara. Oare nu ar putea să obțină acea stare de relaxare și printr-o altă metodă?

Ba sigur că ar putea. Ca să înțelegem mai bine ce se întâmplă, vom analiza formula Celor 3 „R” ai formării de obiceiuri, a lui Charles Duhigg. Potrivit formulei, toate obiceiurile, folositoare sau nu, urmează un ciclu în 3 pași: reamintire, rutină și răsplată.

CEI 3 “R” AI FORMĂRII DE OBICEIURI



Reamintirea este un stimul care declanșează obiceiul. În exemplul cu fumatul, poate fi vorba despre o situație stresantă. Fumătorul aprinde o țigară (rutină) și creierul primește informația că, datorită fumatului, s-a relaxat (răsplată). Creierul uman este un supercomputer creat să învețe repede. Astfel, data viitoare când apare același stimul, o situație stresantă, creierul îi va Reaminti omului să facă aceeași Rutină, ca să primească aceeași Răsplată. Odată ce trece de câteva ori prin acest ciclu, fumatul devine un obicei. Și așa facem cu orice comportament, în mod inconștient.

Pentru un obicei dăunător, dacă stimulul rămâne același și răsplata este de dorit, cheia constă în a schimba rutina. Întrebarea este: Ce alte acțiuni îți aduc beneficii similare cu vechiul obicei? Pentru fumător, ce alte acțiuni îl fac să se relaxeze? Practic, te folosești de beneficiul vechiului obicei ca să instalezi unul nou.

Cea de-a treia metodă este să faci dintr-un obicei existent un stimul pentru un obicei nou. Cu alte cuvinte, să îți pui obiceiurile în lanț. De exemplu, de fiecare dată când deschizi frigiderul (reamintire), bea un pahar cu apă (rutină). Beneficiile unei bune hidratări probabil le cunoști.

Această metodă este matrița perfectă ca să multiplici obiceiurile bune. Ai un stimul gata setat și nu ai nevoie de motivație, ci doar de suficientă repetiție. Ca să descoperi stimulul potrivit, îți propun să faci o listă. Ea va conține acele lucruri pe care le faci zilnic, fără abateri. De exemplu: mă spăl pe dinți, iau prânzul, îmi pun haina în cuier. De asemenea, include și lucrurile care ți se întâmplă zilnic: primesc un telefon, opresc la semafor, cineva îmi cere părerea sau ajutorul etc. Cu această listă, ai un set de lucruri pe care deja le faci și pe care le poți lega de obiceiuri noi.

Dacă vrei să îți formezi un obicei constructiv nou, începe cu puțin. Creierul tinde să respingă schimbările majore, dar operează excelent cu schimbări mici. Le învață repede și le repetă automat, fără să ceară efort. Gândește-te la obiceiurile simple: să oprești alarma dimineată, să te îmbraci înainte să te încalți, să îți pui centura etc. Cât efort intelectual cer aceste activități? Sunt atât de simple, încât nici nu le porți în minte. Le faci în mod automat.

La fel se formează un obicei nou. Printr-o rutină mică, repetată, pe care creierul o va automatiza de îndată ce o stăpânește. La început, nu performanța contează, ci mentalitatea că obiceiul este în folosul tău. De aceea, asigură-te că rutina pe care ți-ai propus-o este importantă pentru tine, nu pentru ce spun sau vezi la alții. Altfel, răsplata obținută în urma obiceiului va fi insuficientă ca să te ducă mai departe în ciclul celor 3 „R”.

Ca să îți deprinzi și mai ușor obiceiul, plusează răsplata. De exemplu, de fiecare dată când bei un pahar cu apă, ia 2 minute de pauză, în care să faci exclusiv ce îți place. În timp, continuăm să facem doar activitățile care ne împlinesc, iar pe restul le eliminăm.

Vei avea și zile în care te vei abate de la obicei. Nicio problemă. Și oamenii de succes alunecă de la obiceiurile lor. Ce îi diferențiază nu este capacitatea de a evita greșelile, ci dorința de a se întoarce cât mai repede pe drumul lor. Străduiește-te să respecti obiceiul în cel puțin 80% din timp.



„SEAMĂNĂ UN GÂND ȘI VEI CULEGE O ACȚIUNE; SEAMĂNĂ O ACȚIUNE ȘI VEI CULEGE UN OBICEI; SEAMĂNĂ UN OBICEI ȘI VEI CULEGE UN CARACTER; SEAMĂNĂ UN CARACTER ȘI VEI CULEGE UN DESTIN.” — RALPH WALDO EMERSON

Exercițiu: Care sunt top 3 rezultate pe care ți le dorești în următoarele 12 luni? Scrie o listă cu cel puțin 3 obiceiuri care te-ar ajuta să ajungi la rezultatele respective. Detaliază-le conform formulei celor 3 „R”.

18. PUTEREA

SCHIMBĂRILOR MICI

Schimbările sunt strâns legate de formarea de obiceiuri. Orice deprindere, utilă sau nu, este rezultatul micilor decizii pe care le iei în fiecare zi. Odată ce înțelegi asta, ți se schimbă perspectiva de viață. Dacă problemele pe care le întâmpini acum sunt rezultatul a zeci, sute sau chiar mii de decizii mici, pe care le-ai luat pe parcursul câtorva luni sau ani, atunci... de ce n-ar fi la fel cu succesul, sănătatea sau fericirea?

O definiție a succesului spune că el înseamnă să faci lucruri mici, productive, repetate cu sfințenie. La fel e și eșecul. Să faci tot lucruri mici, dar neproductive, repetate cu sfințenie. Tindem să credem că marile realizări se datorează norocului, inteligenței sau că sunt evenimente izolate. Nimic mai greșit. Drumul și destinația sunt 2 termeni diferiți. Ca să pornești dintr-un oraș și să ajungi în altul, ce ai de parcurs? Exact. Un traseu. Cu multe bifurcații și indicatoare, unde trebuie să iei decizii.

CHANGE
CHANGE

Putem trage concluziile că drumul este locul în care se iau decizii, respectiv că $\text{decizie1} + \text{decizie2} + \text{decizieN} = \text{destinație}$. Marile realizări sau destinațiile sunt ceea ce se vede și ce se apreciază. Privește la orice om care are parte de aprecieri și vezi dacă nu este lăudat tocmai pentru realizările sale. Ia ca exemplu festivitățile de absolvire. Studenții primesc aplauze la scenă deschisă pentru rezultat, însă probabil că aceste aplauze le-au lipsit în nopțile de studiu din sesiune. Ce uită lumea este că în spatele succesului au fost o mulțime de decizii mici, pe care poate nu le-a apreciat nimeni. Oamenii te apreciază când ai un rezultat, nu când ai început să alergi către el. Dar asta nu ar trebui să te oprească din alergat. Dacă toți apreciază rezultatul, însă nimeni nu încurajează parcursul, echilibrează lucrurile și apreciază-te tu, în fiecare zi, de când pornești la drum și până ajungi la destinație. Când nu e nimeni de partea ta, tu, măcar, ești?

Imaginează-ți că nivelul oricărei arii din viața ta se află astăzi la cota 1. Înainte să treci mai departe, te rog să răspunzi onest la următoarea întrebare:

Pot face _____ * cu 1% mai bine MÂINE, față de cum am făcut AZI?

*Completează cu orice îți ocupă timp și energie pe parcursul unei zile.

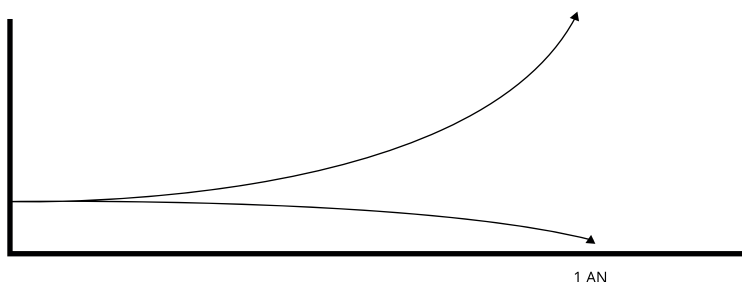
Dacă te-ai trezit azi la ora 8:00, ai putea să te trezești mâine la 7:55? Dacă azi ai făcut curățenie, ai putea data viitoare să faci un pic mai bine? Orice ai răspunde, sunt convins că ai putea. E o îmbunătățire de 1%, nu o dublare de eficiență. Și totuși, de ce nu facem astfel de îmbunătățiri? Răspunsul este simplu: pentru că nu credem în schimbările mici. Nu vedem beneficii rapide. Dar e uimitor ce pot să facă pe termen lung.

Privește ce se întâmplă dacă faci o schimbare de 1% în viața ta, în fiecare zi, timp de un an. Spuneam că situația ta actuală este 1, schimbarea de 1% e 0,01, iar 365 este numărul zilelor dintr-un an. Schimbarea mică, în bine, aduce un WOW! Schimbarea mică, în rău, duce omul spre zero.

PUTEREA SCHIMBĂRILOR MICI

1% MAI BINE ÎN FIECARE ZI $+ 1.00 + 0.01 = 1.01^{365} = 37.38$

1% MAI RĂU ÎN FIECARE ZI $- 1.00 - 0.01 = 0.99^{365} = 37.38$



Exercițiu: Care sunt acele 3 mici schimbări care te-ar ajuta să devii cine îți dorești, dacă le-ai face în fiecare zi, timp de un an?

19. ÎNVAȚĂ DE LA MAEȘTRI

„Dacă vrei să ajungi undeva, cel mai bine e să găsești pe cineva care a fost deja acolo.” Sunt cuvintele lui Robert Kiyosaki. „Toate greșelile pe care le vei face în viață au fost făcute deja de cei care au mers înaintea ta pe cale. Toate problemele cu care s-a confruntat și se va confrunta vreodată cineva au fost deja trăite”, continuă Robin Sharma. „Nu ne-a fost nicicând rușine să furăm ideile grozave, să ne expunem la cele mai bune realizări ale omenirii și apoi să încercăm să le încorporăm în ceva unic și personal”, completează Steve Jobs. Iată cum, în 3 fraze, am citat 3 personalități care mă inspiră. :-)

Tu ai oameni ca surse de inspirație? Fii sigur că ai! Nu neapărat idealuri de viață. Ca ființe sociale, ne modelăm unii după alții, adică adunăm permanent idei, stări și comportamente și ni le însușim. Din păcate, de multe ori, o facem la întâmplare. Cu alte cuvinte, luăm și ce e bun, dar și ce e rău, pentru că nu modelăm conștient. Dacă am reuși să ne modelăm așa cum vrem, ca pe o bucată de plastilină, eșecul ar fi un cuvânt scos din dicționar.



Care sunt pașii către o modelare conștientă

1. Identifică rezultatul pe care vrei să îl obții.
2. Află motivul real pentru care ți-l dorești. Întreabă-te: De ce vreau asta?
3. Găsește o persoană care a obținut acel rezultat. Poate fi o personalitate sau un cunoscut direct de-al tău. Pot fi chiar mai multe modele, doar să știi exact ce rezultat urmărești la fiecare.
4. Află ce acțiuni a desfășurat ca să ajungă acolo. Cum? Dacă e accesibil, întreabă-l. Dacă nu, studiază-l. Analizează-i cuvintele, comportamentul, interesele și atitudinea. Dacă e celebru, studiază-i biografia.
5. Filtrează comportamentele sale negative sau nepotrivite contextului tău. Nimeni nu poate fi copiat 100% și probabil că nici nu ar trebui.
6. Asumă-ți acțiunile folositoare, cu timpul și costurile necesare.

CÂTEVA EXEMPLE DE OAMENI ALE CĂROR VIEȚI SAU ÎNVĂȚĂTURI POT SĂ TE INSPIRE:

Apărători ai drepturilor omului: Dalai Lama, Mahatma Gandhi, Maica Tereza, Martin Luther King, Nelson Mandela.

Artiști: Ludwig van Beethoven, Michelangelo, Pablo Picasso, Vincent van Gogh, Wolfgang Amadeus Mozart.

Filosofi: Aristotel, Karl Marx, Platon, René Descartes, Socrate.

Lideri politici și militari: Alexandru Macedon, Gingis Han, Napoleon Bonaparte, Thomas Jefferson, Winston Churchill.

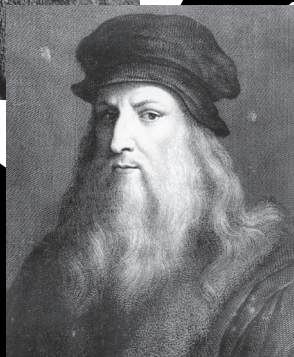
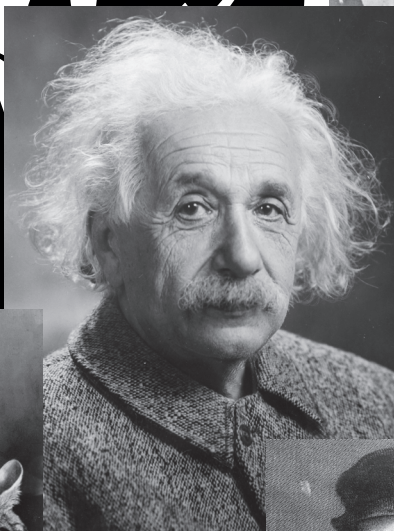
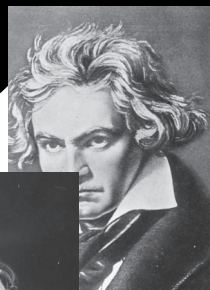
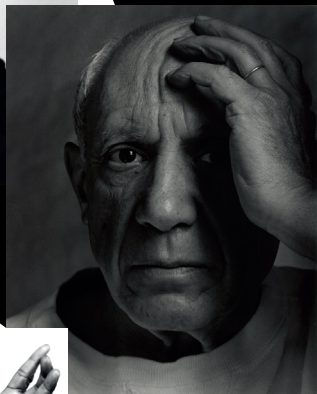
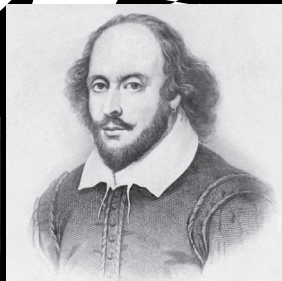
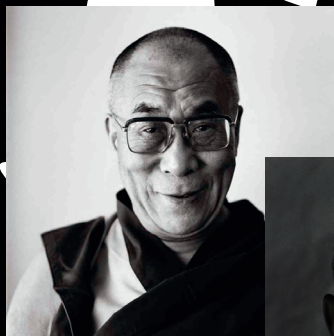
Oameni de știință și inventatori: Albert Einstein, Benjamin Franklin, Leonardo da Vinci, Sir Isaac Newton, Thomas Alva Edison.

Personalități biblice: Apostolul Pavel, David, Isus, Moise, Solomon.

Personalități din secolul XXI: Barack Obama, Larry Page, Mark Zuckerberg, Oprah Winfrey, Steve Jobs.

Scriitori: Charles Dickens, Ernest Hemingway, Lev Tolstoi, Oscar Wilde, William Shakespeare.

Speakeri și autori inspiraționali (lista favoriților noștri): Brendon Burchard, Brian Tracy, Darren Hardy, Jim Rohn, John Maxwell, Nick Vujicic, Robin Sharma, Simon Sinek, T. Harv Eker, Tim Ferriss, Tony Robbins, Zig Ziglar.



20. ÎNCONJOARĂ-TE DE OAMENI MAI BUNI DECÂT TINE

Lumea în care trăim e fascinantă. Cu cât acumulăm mai multă informație, cu atât ne dăm seama cât de puțin cunoaștem. Așa a apărut nevoia de specializare. Pentru că nu puteam fi buni la toate, ne-am concentrat să devenim buni la una sau mai multe felii din unul sau mai multe domenii. Din acest motiv, nu cred că există experți într-un domeniu. Să luăm filosofia, de exemplu. Fără îndoială, un om care are un doctorat în filosofie știe de sute de ori mai multe decât noi, ceilalți, despre filosofie. Însă ce spuneam mai devreme? Cu cât știi mai mult, cu atât realizezi cât de puțin știi. Marele Socrate, înainte să moară, a spus celebra frază: „Știu că nu știu nimic”. Orice expert îți va spune că domeniul său e vast și că știința lui este limitată. Dacă spune că știe tot, crede-mă, nu e expert! Gândește-te la un domeniu pe care l-ai studiat și tu. Știi totul despre el? :-)

Înțelepciunea unui om ține de capacitatea sa de a-și cunoaște limitele. Înainte să merg mai departe cu această idee, dă-mi voie să îți prezint încă un loc în care întâlnim nevoia de specializare: nivelul celular. O celulă nu putea să îndeplinească toate funcțiile organismului odată, așa că au apărut specializările. Unele celule au învățat să ne apere, altele să transmită mesaje, iar altele să repare avariile.

Iată unde vreau să ajung. Celula își cunoaște limitele și știe că are nevoie de alte celule, cu roluri și limite diferite, ca împreună să funcționeze optim. Dacă omul își cunoaște limitele, ce ar fi înțelept să facă? Să se înconjoare cu oameni mai buni decât el.

Pentru că devenim compleți prin oamenii cu care ne înconjurăm. Pe tine cine te completează? Nassim Nicholas Taleb vorbește despre o capcană a involuției atunci când scrie că „deseori, pentru companie îi preferi pe cei care te găsesc pe tine interesant, nu pe cei care ți se par ție interesanți.” Dacă în jurul tău nu sunt oameni mai buni decât tine, cum ai vrea să crești? Învățăm din exemple și, dacă exemplele la care ne uităm nu sunt mai bune decât ce-am face în mod normal, regresăm. Și apoi regretăm. Despre acest subiect, Biblia spune că „tovărășiile rele strică obiceiurile bune”. De ce n-ar fi valabil și invers? Tovărășiile bune strică obiceiurile rele. Înconjurându-te cu oameni mai buni decât tine, nu ai altă opțiune decât să evoluezi. Adu vizionari în viața ta personală și profesională. Dezvoltă relații cu oameni care nu sunt paralizați de probleme, ci aleg să se concentreze pe soluții. Împrietenește-te cu cei de la care poți să înveți și care nu îți consumă energia cu atitudini negative. Oamenii mai buni decât tine te ajută să fii cea mai bună versiune a ta, însă doar dacă ai atitudinea potrivită.



Când doi indivizi se află la trepte diferite de cunoaștere sau realizare, pentru fiecare din cei doi există o dualitate de atitudini pe care pot să le adopte. Cel clasat mai sus poate să dezvolte față de celălalt fie aroganță, fie acceptare. Cel clasat mai jos poate fie să îl aprecieze, fie să îl invidieze pe cel de la care ar putea învăța. Cei mai mulți oameni aleg să invidieze. Este mai ușor. Pentru că natura umană este centrată pe EU. Egoistul crede că el este centrul Universului. Când află că un alt individ a reușit mai multe decât el, preferă să invidieze, decât să aprecieze. Aprecierea ar fi semnul acceptării că a greșit și că, de fapt, lumea nu gravitează în jurul lui. Tu nu fi dintre aceștia. Acceptă că nu deții adevărul absolut și cunoaște-ți limitele. Alege să apreciezi și să înveți.

Exercițiu: Care sunt domeniile importante pentru tine? Pentru fiecare dintre ele, alege câte un „maestru” de la care ai ce să înveți și petrece mai mult timp cu el în următoarele săptămâni. Observă evoluția ta în fiecare arie. Lista poate să conțină modele în: viața de familie, viața spirituală, profesională, prietenie, comunicare, viața socială, aspect fizic și sănătate, educație, finanțe,

21. ȚINE UN JURNAL

Una dintre cele mai bune surse de inspirație este chiar stilul tău de viață. Stările, sentimentele și experiențele pe care le trăiești pot să te inspire. Tot ce ai nevoie este să înveți să devii un observator al vieții tale. Adică să te poți analiza obiectiv, să fii propriul tău consilier. Inspirația vine dinlăuntru, de aceea e vital să îți cunoști interiorul. Să ai o relație deschisă cu gândurile tale. Pe lângă meditație și autoanaliză, care sunt metode excelente, îți recomand să ții și un jurnal zilnic, unde să scrii efectiv ce gândești și ce simți.

Despre a ține un jurnal, Franz Kafka spunea că te ajută să devii conștient de schimbările prin care treci. În jurnal găsești dovezi clare că poți, pentru că ai făcut-o și în trecut, în alte contexte. Poate că ieri te-ai confruntat cu imposibilul. Și totuși, iată-te astăzi aici! Azi s-ar putea ca alte situații să îți pară imposibile. Aici intervine puterea jurnalului, unde ai consemnat dovezile că ai trecut peste obstacole și mai mari. Când ești pus la zid, amintește-ți că orice obstacol de care ți-a fost teamă a fost un elefant înainte să se întâmple și un purice după. Așa că jurnalul tău va fi o listă cu purici și cu elefanți ce urmează să devină purici. :-)



Exercițiu: Așează-te la masă, cu un pix și o coală albă în față. Nicio distragere. Pur și simplu începe să scrii ce gândești și ce simți. Formează-ți un obicei din asta, după modelul învățat la punctul 17.

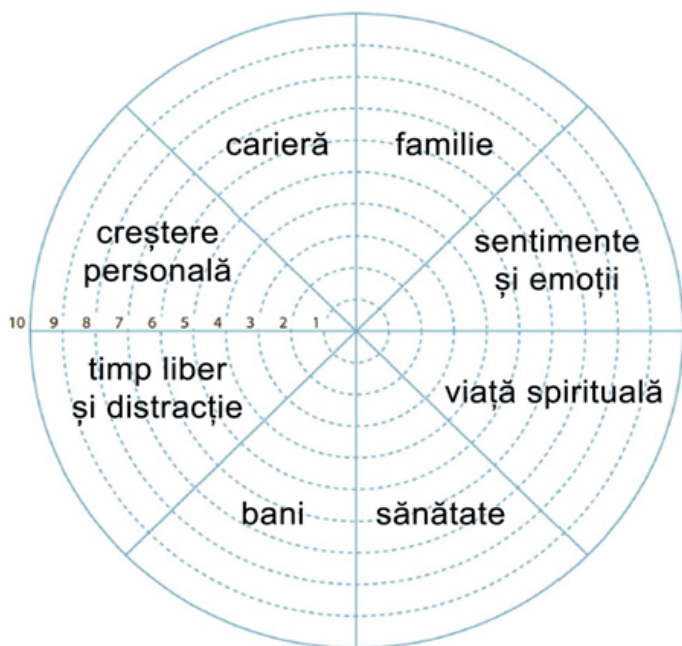


22. CONSTRUIEȘTE-ȚI ROATA VIEȚII

Munca în exces, relațiile nepotrivite, stresul, obiceiurile dăunătoare, toate pot cauza dezechilibru în viața unui om. Sunt capcane fine, de care și eu, și tu, ne-am lovit și pe care căutăm să le evităm. E ușor să cazi în ele, iar efectele sunt pe măsură. Pentru că îți mută atenția de la zonele importante ale vieții și te lasă lipsit de inspirație. În aceste condiții, îți recomand un instrument cu care să îți pui viața sub microscop. Să vezi unde există dezechilibru și unde ar fi bine să îți concentrezi atenția. Instrumentul se numește Roata vieții.

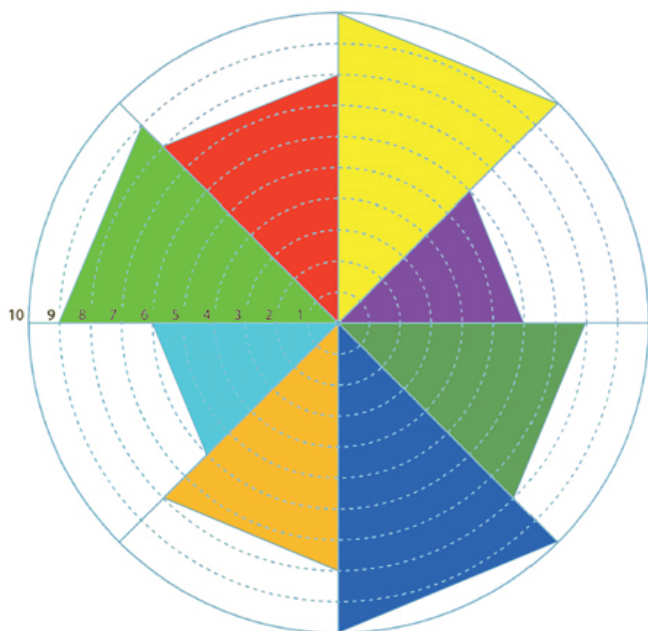
Imaginează-ți că viața ta este o roată cu 8 spițe. Fiecare dintre aceste spițe reprezintă o zonă pe care o consideri esențială dezvoltării tale. În exemplul ilustrat mai jos, am inclus cele mai întâlnite 8 astfel de zone. Te rog să faci și tu desenul și să alegi domeniile importante pentru tine (pot fi oricare altele, ca de exemplu: călătorii, sport, investiții, binefacere etc).



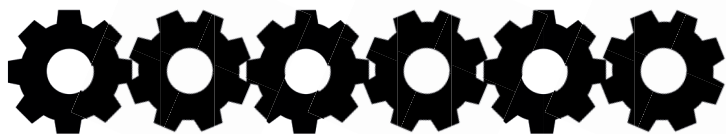


Imaginează-ți că centrul roții este punctul 0. E locul în care nu vrei deloc să fii în ce privește oricare din cele 8 zone. Exteriorul roții (punctul 10) reprezintă un ideal personal pentru zona analizată. Valoarea punctului 10 diferă de la persoană la persoană. Doar tu știi ce așteptări ai de la viața ta.

Următorul pas este să alegi onest, pentru fiecare spiță, punctul (între 0 și 10) în care te afli acum și să faci un semn în locul respectiv. Răspunde la întrebarea: „Cum este situația mea actuală la capitolul ...?”



Acum hai să interpretăm rezultatul. Întrebarea centrală, care dă farmec acestui instrument, este: Dacă ce ai desenat ar fi o roată pentru mașina numită viața ta, cum ar merge acea mașină? Ce s-ar întâmpla dacă ai merge cu 130 de km/oră? Cu cât seamănă mai puțin forma roții cu un cerc, cu atât mai mare este pericolul ca mașina să facă accident. În contextul de față, accidentul poate însemna o mulțime de probleme, de la afecțiuni fizice, la depresie, panică sau blocaje de inspirație. Ți place cum arată roata? Dacă da, te felicit. Continuă să rămâi în echilibru. Dacă nu ți place rezultatul, ești în locul și clipa perfectă să faci o schimbare.



CA SĂ FACI CA ROATA VIEȚII TALE SĂ FUNCȚIONEZE CORECT,

ai nevoie, în primul rând, de o gândire diferită. Amintește-ți de lecția cu gândirea pe termen lung. Uită de organizarea timpului pentru moment și gândește-te la organizarea vieții. Cum ai putea să ai un plan pentru timp fără să ai un plan pentru viața ta? Înțeleg că planifici o zi sau o săptămână, dar cu ce scop și pentru ce rezultat o planifici? Încotro te îndrepti? Aruncă din nou o privire pe Roata vieții și repetă procesul, doar că de data asta alege punctele pe care ți le dorești. Nu e neapărat să fie la nivelul 10, dar să fie o formă cât mai armonioasă. Cu cât ai o Roată mai rotundă, cu atât vei merge mai bine înainte.

Acum ai 2 imagini relevante: viața ta în momentul actual și viața pe care ți-o dorești. Vezi care sunt diferențele dintre cele 2 reprezentări? Acolo ai de lucru! Acolo e nevoie să investești timp, energie și atenție, ca să restabilești echilibrul. Îți propun să actualizezi Roata vieții o dată pe lună și să îți îmbunătățești continuu performanțele. Tu știi mai bine ce acțiuni să faci ca să echilibrezi și să crești Roata.

De obicei, sunt acelea pe care ai amânat să le faci, cu toate că știai că sunt importante. Fără îndoială, va trebui să iei decizii dificile și să faci compromisuri, pentru că timpul și energia ta sunt resurse limitate. Însă o viață echilibrată e un rezultat care merită efortul, nu-i așa? Dintr-o poziție de echilibru interior și exterior, inspirația îți va părea o joacă.



23. FII RECUNOSCĂTOR

Ce s-ar întâmpla dacă azi te-ai trezi doar cu lucrurile pentru care i-ai mulțumit ieri lui Dumnezeu? Cu ce ai rămâne? Ar fi viața la fel sau ai pierde din ce ai? Sunt 2 atitudini riscante cu care cred că avem de a face fiecare dintre noi: să cred că am și să cred că pot singur.

Fără o atitudine de recunoștință, mesajul pe care îl transmit este că mi se cuvine tot ce am și pot să iau totul de-a gata. Însă chiar așa să fie? Poți să spui că există ceva ce îți aparține cu adevărat? Ceva care pur și simplu e legat de sufletul tău? Mă refer la posesiunile materiale, nu la cunoștințe, amintiri sau relații. Dacă ești ca mine, atunci cunosc răspunsul tău. Oamenii care cred că au totul, se înșeală. Cei care sunt conștienți că nu au nimic, trăiesc liber. Sufletul a fost creat să fie liber, iar inspirația vine din suflet. Cum ar putea un suflet captiv și setat pe a avea să fie inspirat? Recunoaște că nu deții nimic și fii liber.

Fii recunoscător pentru miracolul care ești!

Capcana dezvoltării personale, promovată de mulți autori, este să crezi că tu poți, că tu atragi tot ce îți propui, fără eforturi și fără merite și că nu ai nevoie de Dumnezeu în viața ta (sau de cum numești tu Forța superioară în care crezi). Spun că este o capcană pentru că ea poate să dezvolte o formă dăunătoare de mândrie. Există o lege în fizică ce afirmă că orice se ridică trebuie să și coboare. Mândria sau trufia nu poate fi urmată decât de cădere. Nu mă înțelege greșit, nu îți spun că nu poți. Spun că este sănătos să crezi că nu poți singur. Biblia spune că ți se va face după propria credință. Crede în tine, dar fă-o dintr-o atitudine de smerenie și recunoștință. Omenirea se minunează de ce poate să creeze, dar uită că, la rândul ei, e o creație. Pentru spiritul tău creator, mulțumește-i Celui care l-a creat.

Atenție, însă, recunoștința nu ar trebui confundată cu resemnarea! Una este să fii mulțumitor și alta este să fii mulțumit cu situația. A te resemna înseamnă să te împaci cu o situație neplăcută, în condițiile în care ți-ar fi convenit un alt scenariu. A fi recunoscător înseamnă să găsești motive pentru care să mulțumești că treci sau că ai trecut prin acea situație, dar să nu te oprești din drumul tău. Am văzut mulți oameni resemnați, care au renunțat la visul lor după primele provocări sau probleme și am văzut cum își deghizau resemnarea în recunoștință. Reușeau să se mintă pe ei înșiși în mare fel!

Ca să integrezi mai bine diferența dintre cele 2, iată un joc de cuvinte:

REsemnare deghizată în RECunoștință = REgrete și REMușcări

RECunoștință combinată cu REFuzul de a RENunța = REușită

Să fii recunoscător este ca și cum ai mulțumi pentru un cadou primit. Dacă mi-ai oferi un cadou și nu aș avea nicio reacție de apreciere, oare câte cadouri mi-ai mai face pe viitor? Probabil că nu prea multe. Atunci cum ai vrea să primești mai mult din ceva pentru care nu te-ai obișnuit să mulțumești? Vrei mai multă inspirație? Mulțumește pentru câtă inspirație ai primit până acum. Vrei mai mulți bani, mai multă sănătate, mai multă fericire? Mulțumește pentru cât ai avut până acum. Recunoscător, nu resemnat.

Observă, te rog, că am scris „mulțumește” ca pe o acțiune și nu doar ca pe o atitudine. Adică, exprimă-ți recunoștința, nu o doar simți. După cum spunea William Arthur Ward, „să simți recunoștință și să nu o exprimi e ca și cum ai împacheta un cadou și nu l-ai oferi.”

O lecție frumoasă despre puterea recunoștinței am învățat-o de la un maidanez pe nume Arthur. În 2014, un grup de atleți suedezi participau la un maraton de 700 de kilometri, plin de aventură, prin jungla din Ecuador. Înfometați și obosiți, ei au ajuns într-un mic orășel din zona El Chaco și știau că aveau în față cea mai dificilă porțiune de traseu: 32 de kilometri de junglă densă și relief imprevizibil. Astfel, înainte să traverseze acel sector, s-au oprit să mănânce și să își recupereze energia. Pe când deschidea o conservă de carne, liderul grupului, Mikael Lindord, a observat un biet maidanez, slăbit și murdar, care privea țintă la mâncare. I s-a făcut milă și l-a chemat lângă el ca să-l hrănească.

Timpul trecea repede și echipa era nevoită să pornească din nou la drum. Pe când să iasă din oraș, cei 4 maratoniști au observat că maidanezul venea în urma lor. Au încercat să-l alunge, ca să nu îi poarte grija prin jungla neiertătoare. Însă cățelul nu s-a mai dezlipit de ei.

Văzând că nu pot scăpa de el, au hotărât să-l lase să-i însoțească. Râdeau și își spuneau: „când o să vadă ce ne-așteaptă, se va întoarce în oraș”. I-au pus numele Arthur, după vestitul rege, pentru că acest câine, deși vagabond, se purta ca un nobil. Nu se lăsa intimidat de alți câini, nu cerșea mâncare și continua fidel să îi urmeze pe cei 4 aventurieri. Arthur a trecut prin obstacole dificile, de la vegetație densă și ostilă, până la noroaie care treceau peste înălțimea lui.

Ajunși în fața unui râu, organizatorii maratonului le-au interzis suedezilor să îl ia pe Arthur cu ei în caiac, deoarece barca nu era pregătită pentru 5 pasageri. Ce era de făcut? Mikael Lindord s-a consultat cu echipa și au decis să-l lase pe Arthur în grija organizatorilor. Era în joc atât siguranța echipei, cât și a câinelui. L-au mângâiat de rămas bun și au urcat în caiac.

Însă pe la jumătatea râului, în dreapta bărcii, cu toată forța ce i-a mai rămas, înota credinciosul Arthur. Lindord l-a văzut și i s-a frânt inima. Câinele își dorea cu disperare să îl urmeze și ar fi făcut-o până la moarte. Pentru că a avut inimă bună și și-a împărțit mâncarea cu el, Arthur nu a uitat. Acum își arăta recunoștința. Suedezul a respirat adânc, l-a scos din apă și l-a luat în brațe, trecând peste cuvântul organizatorilor. Spectatorii de pe mal au rămas mișcați de gestul atletului și l-au aplaudat până au terminat de traversat râul.



După 6 zile pline de provocări și peripeții, la linia de Finish au trecut 5 maratoniști, nu 4. Arthur, prietenul bun și credincios, trecea victorios alături de echipa suedeză.

Lindord nu a stat pe gânduri. Imediat după finalul competiției, l-a dus pe Arthur la veterinar și l-a îngrijit, iar mai apoi l-a adoptat și l-a luat acasă în Suedia. El a declarat în fața presei: „am venit în Ecuador ca să câștig un Campionat Mondial. În schimb, am câștigat un nou prieten”.

Arthur ne-a arătat tuturor un exemplu de recunoștință și loialitate autentică. Pentru că un om s-a uitat cu milă spre el și i-a oferit o conservă. Dar noi? Știm să fim recunoscători pentru cât de multe primim? Pentru că și nouă ni se oferă hrană, o altfel de hrană. Primim timp și atenție, ni se fac servicii și cadouri, primim încurajări și mângâieri în vreme bună și rea. Dumnezeu ne oferă darul unei zile noi, speranță și putere, ploaie și cer senin. Ce facem cu ele? Le prețuim sau le vedem ca lucruri ce ni se cuvin de-a gata? Recunoștința este sămânța inspirației. Sădește-o zilnic.

Exercițiu: Pentru ce ești recunoscător? Scrie o listă cu 50 de motive pentru care poți spune astăzi „mulțumesc”. Pot fi persoane pe care le ai aproape, stări sau experiențe pe care le-ai trăit, posesii, lecții pe care le-ai învățat etc. Păstrează lista aproape ca să adaugi noi motive când simți nevoia. Dacă ai scris persoane, lista e doar primul pas. E timpul să și acționezi, să le spui de ce ești recunoscător. Scopul final al acestui exercițiu este să faci din recunoștință un obicei, apoi un mod de viață, plin de inspirație.



24. ÎNFRUNTĂ-ȚI CEA MAI MARE FRICĂ

Nu-i deloc dificil să ne descoperim fricile. Dificil e să nu fugim de ele, când ar trebui să le confruntăm. Robin Sharma spune că oamenii înțelepți, iluminați și evoluți aleargă spre fricile lor, nu de ele. De ce fac asta? Pentru că știu că nu pot să se ascundă la nesfârșit de cine sunt. Când fugi de ce ți-e frică, o faci conștient, dar subconștientul rămâne activ. De asta există zicala „de ce ți-e frică, nu scapi”. Adevărat! Pentru că orice frică nerezolvată macină omul, iar subconștientul său nu va accepta situația, ci va căuta permanent o rezolvare.

Astfel, îi va muta atenția pe acei stimuli externi care să readucă frica în partea conștientă. De exemplu, dacă îți este frică să faci schimbări în viața ta și refuzi conștient să îți înfrunți această frică, subconștientul tău va face în așa fel încât tot timpul să intri în situații în care apar schimbări de făcut. Cât timp ai putea să continui așa, alergând din calea fricii și ea după tine? Mai mult, cât de util crezi că ar fi pentru sănătatea, productivitatea și evoluția ta? Poți alege să nu crezi în această idee, a subconștientului activ. Este alegerea ta conștientă și o respect. Doar amintește-ți că avem o conștiență de până în maximum 5% din creier. Vei ignora restul de 95%, care știe că trebuie să îți înfrunți fricile? Și de ce să le înfrunți?

Ar fi multe motive. Întâi de toate, frica te împiedică să iubești. Există un verset în Biblie care spune că „în dragoste nu este frică; ci dragostea desăvârșită izgonește frica; pentru că frica are cu ea pedeapsa; și cine se teme, n-a ajuns desăvârșit în dragoste.”

Apoi, frica te împiedică să visezi. Les Brown spune că „prea mulți dintre noi nu ne trăim visurile din cauză că ne trăim temerile.” Analizează viața ta din prezent. Îți trăiești visul sau îți trăiești frica? Faci cu libertate lucrurile care îți plac sau ești în permanență vigilent la cele pe care le ai de evitat?

Mai mult, frica te împiedică și să fii inspirat. Pentru că atunci când ți-e teamă, ești atent la ce îți provoacă teama și nu la ce te-ar putea inspira. Oricât ai încerca să te concentrezi pe altceva, nu reușești 100%. Avem un instinct de supraviețuire atât de dezvoltat, încât, atunci când simțim amenințări și frică, ne centrăm atenția pe cum am putea să evităm pericolul, fie el chiar și unul imaginar. Cât rău poate să facă frica! Ce viață e aceea, dacă rămâi fără inspirație, fără vise și fără dragoste? Dacă e ceva ce nu ai în viața ta, e fie pentru că nu ai visat, fie pentru că nu ai fost într-o energie iubitoare, fie pentru că nu ai găsit inspirație. Ar merita să verifici dacă nu cumva problema se ascunde într-o frică pe care ai ignorat-o până acum.



Primul pas ca să îți înfrunți frica este să o conștientizezi. Să știi clar de ce ți-e frică. Apoi, s-ar putea să îți pară un pas haotic, dar ce îți recomand este să te arunci direct în miezul problemei, fără alte analize. Despre asta, Jim Morrison spunea: „expune-te celei mai adânci frici; după aceea, frica nu mai are nicio putere. Ești liber.” Dacă am învățat un lucru despre frică, este că acronimul din limba engleză (FEAR) explică excelent ce este ea de fapt: False Expectation Appearing Real. Frica nu este altceva decât o așteptare falsă care PARE reală. Nu este, doar pare. Ți s-a întâmplat vreodată să crezi că nu poți să faci ceva și, sub presiune, să îți demonstrezi că, de fapt, te pricepi de minune la acel ceva? Asta-i povestea fricii. Te minte că nu se poate, că te așteaptă eșecul. Însă eșecul e doar o cauză a lipsei de curaj. A curajului de a ține piept fricii. Seneca spunea „nu pentru că lucrurile sunt grele nu avem curaj, ci pentru că nu avem curaj, lucrurile sunt grele.”

Nu avem curaj pentru că trecutul a fost o nuia dureroasă, care ne-a învățat despre frică. Însă un trecut plin de frică nu trebuie să dicteze un viitor lipsit de curaj.

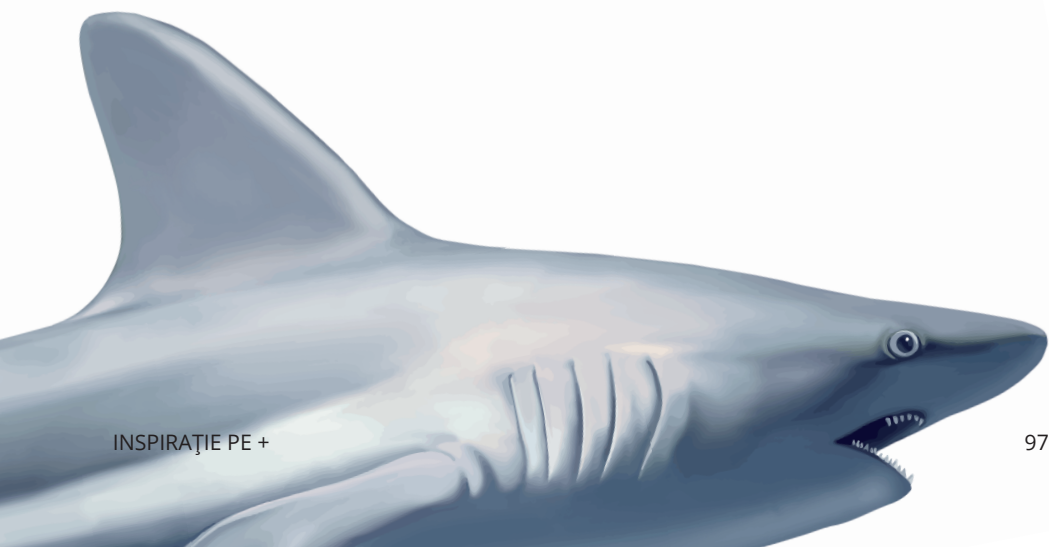
Se spune că în timpul unui experiment de cercetare, un biolog marin a pus un rechin într-un acvariu uriaș și i-a aruncat câțiva pești ca momeală. După cum era de așteptat, rechinul i-a încercuit și i-a mâncat. Apoi, biologul a pus în acvariu un perete gros de sticlă, împărțindu-l în 2 secțiuni separate. Într-o parte se afla rechinul, iar în cealaltă a pus din nou câțiva pești. Rechinul a văzut momeala și a încercat să își reia tactica.

Totuși, când a ajuns la mijlocul acvariului, s-a izbit de peretele de sticlă și nu a reușit să treacă. Enervat și înfometat, rechinul a continuat să încerce să ajungă la pești, însă cu același rezultat. Se avânta, se izbea de zid și revenea. Peretele era prea gros ca să-l poată sparge, iar peștii înotau în siguranță. După o oră de la începutul experimentului, rechinul a renunțat.

Biologul a devenit foarte curios de comportamentul rechinului, așa că a repetat experimentul în fiecare zi, săptămâni la rând. Cu fiecare experiență nouă, rechinul era din ce în ce mai puțin agresiv și se avânta să atace de tot mai puține ori. Într-o zi, după ce a pus peștii în acvariu, biologul a observat că rechinul nici măcar nu mai dădea atenție momelii. A obosit să tot eșueze și să se lovească de peretele de sticlă, așa că a renunțat să mai încerce.

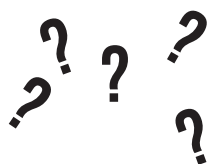
Atunci, biologul a scos peretele despărțitor din acvariu. Însă, surpriză, rechinul tot nu ataca peștii. În mintea lui s-a creat convingerea că exista o barieră între el și momeală. Acum nu mai era niciun perete și, totuși, peștii înotau în voie prin acvariu, alături de un rechin fricos.

Așa facem și noi, de multe ori. Vedem premiul, ne avântăm spre el și ne lovim de obstacole. Eșecul ne afectează emoțional și renunțăm. Ne adăpostim în frică. Nu mai încercăm, pentru că avem convingerea că știm ce ne așteaptă și nu e plăcut. Și ce este ciudat e că, după ce experimentăm eșecul, ni se dezvoltă frica și pentru alte lucruri. Devenim prea precauți și ne blocăm toate oportunitățile. Însă frica e așteptarea falsă care pare reală. Dacă am încercat și am eșuat, nu înseamnă că tot timpul vom eșua. Dacă am eșuat în dreapta, nu înseamnă că vom eșua și în stânga. Frica te minte. Nu o crede! Înfrunt-o!



Exercițiu: Dacă prezentul este punctul A, iar unde vrei să fii în viitor este punctul B, întreabă-te: ce frică mă împiedică ASTĂZI să ajung din punctul A în punctul B? Scrie o listă a temerilor tale. Te va ajuta să îți conștientizezi starea și să dai un nume dușmanilor împotriva cărora lupți.

25. PUNE-ȚI ÎNTREBĂRI



Calitatea vieții este dată de calitatea întrebărilor pe care ți le pui. Unii spun că își pot determina succesul prin autosugestie. Își spun în fața oglinzii lucruri pe care se străduiesc să le creadă. „Sunt bogat! Sunt fericit! Sunt inspirat!” Tu ce crezi? Funcționează? Este bine să avem dorințe, dar fără acțiune, rămân doar fraze în fața oglinzii. Mai mult, acțiunea nu este inspirată de afirmații, ci de întrebări. În lucrarea *The little book of Affirmations*, Noah St. John se întreabă și ne întreabă: „Dacă gândul este procesul prin care ne întrebăm și căutăm răspunsuri la întrebări, atunci de ce mai facem afirmații în care nu credem?” „Sunt bogat!” Și creierul răspunde: „S-o crezi tu. Uită-te în portofel!”

În schimb, mintea umană operează incredibil de bine cu întrebări. De exemplu, dacă acum ți-aș spune că această idee, de a-ți pune întrebări, este poate cea mai importantă din carte, mintea ta nu ar prelua automat informația ca fiind adevărată. S-ar naște înainte o întrebare: „De ce zici că e cea mai importantă?” Realitatea este că suntem în continuă căutare de noi răspunsuri și de noi întrebări, prin care să ne explicăm lumea din jur. Și facem asta încă de când învățăm să vorbim. Toți copiii au acea perioadă a interminabilelor „de ce”-uri, în care încearcă să își explice cât mai mult necunoscutul.

O întrebare este un Univers în miniatură. Pentru că deschide poarta către o lume a posibilităților. Nu te limita niciodată să ai un singur răspuns, pentru că răspunsurile universale sunt rare. Dacă întrebi 10 oameni același lucru, se prea poate să primești 10 răspunsuri diferite. Dacă te întreb „cum poți să fii inspirat?”, există multe răspunsuri. Cel puțin 52 găsești doar în această carte.

Explorează posibilitățile. Nu te grăbi spre un răspuns, ci mai degrabă pune-ți și mai multe întrebări. Doar ai grijă să le pui pe cele potrivite.



Există 2 tipuri de întrebări: care îți dau puterea și care îți iau puterea. Din cele care îți iau puterea, probabil că folosești și tu. Iată câteva exemple: „De ce sunt singur? De ce tot timpul mi se întâmplă mie? De ce e lumea atât de rea? De ce nu am suficienți bani? De ce iese rău tot ce fac?” Legat de ultima întrebare, un prim motiv ar fi că dacă îți pui întrebări negative, obții rezultate negative.

Dar dacă rezultatele tale s-ar schimba în bine, ai fi dispus să faci un mic efort și să îți schimbi întrebările? Înlocuiește-le cu cele care îți dau puterea. Metoda este simplă. Scapi de negație și introduci un element care îți produce o stare de bine, care îți crește stima de sine. De exemplu, dacă întrebarea care îți lua puterea era „De ce iese rău tot ce fac?”, varianta care îți dă puterea poate fi „De ce ies bine lucrurile pe care le fac?” sau „Cum ar putea să iasă mai bine ce fac?” Creierul nu se va opri până când va găsi răspunsuri la aceste întrebări. Și, de vreme ce oricum îți pui întrebări în fiecare zi, cred că preferi să ai răspunsuri bune la întrebări ce îți stimulează evoluția, decât răspunsuri excelente la întrebări care justifică negativismul.

Problemele sunt de fapt întrebări la care o persoană nu are încă un răspuns sau pe care nici măcar nu și le-a pus. Dacă vii la mine cu o problemă, te voi întreba: care este, de fapt, întrebarea ta? Meditează la acest aspect. Care este întrebarea nerostită ce stă la baza problemei tale? Unde îți lipsește claritatea? Știai că oamenii petrec, în medie, 95% din timp concentrați pe problemă și abia 5% pe soluție? Procentele ar trebui să fie invers! 5% din timp pe problemă și 95% din timp ca să găsești soluția. După cum știi deja, pe ce te concentrezi, crește în viața ta. Ești atent la probleme în 95% din timp? Vei avea probleme în 95% din timp. Ascultă-i pe cei din jur, care trec des prin dificultăți. Despre ce se plâng? Nu despre faptul că nu găsesc soluții, ci despre cât de apăsătoare sunt problemele lor!

Ca să treci de la problemă la soluție, primul pas este să găsești întrebarea la care încă nu ai răspuns (și care cauzează, de fapt, problema). Al doilea pas se referă tot la a-ți pune întrebări, care să te inspire să găsești soluții.

Exemple:

1. Ce pot să învăț din această situație?
2. Care e oportunitatea din spatele problemei?
3. Ce nu e încă perfect legat de asta?
4. Ce sunt dispus să fac ca să fie cum mi-aș dori?
5. Ce nu sunt dispus să fac ca să fie cum mi-aș dori?
6. Cum mă pot bucura până rezolv problema?
7. Ce îmi spun mie (ce dialog intern am) atunci când mi se pare că nu pot?
8. De ce am continuat să-mi spun asta? E un adevăr sau o generalizare?

Când cauți soluții, îți recomand să ai în vedere și 3 principii:

1. Gândește pe hârtie. Îți vei conștientiza și clarifica mai bine gândurile.
2. Caută doar când ai o stare emoțională constructivă: când ești optimist, entuziast, fericit; când dorința ta e să obții succesul, nu să eviți eșecul.
3. Găsește răspunsuri multiple chiar și pentru cea mai simplă problemă.

Dacă vrei să găsești cauza unei probleme, **Metoda celor 5 DE CE** ți se potrivește mănușă. Ea pornește de la premisa că adevărata cauză / motivație a unui lucru e mai departe decât primul răspuns la întrebarea „de ce?” Potrivit metodei, vei găsi cauza doar dacă vei continua să întrebi „de ce?” de până la 5 ori. Ți s-a întâmplat vreodată să întrebi pe cineva „de ce ai făcut asta?” și să îți răspundă sincer, dar să fii convins că nu acela e motivul? De multe ori, pur și simplu nu știm motivul pentru care alegem anumite acțiuni. În astfel de situații, putem „săpa” cu ajutorul Metodei celor 5 DE CE. „De ce-ai făcut asta?” „Pentru că...”. Și din nou: „și asta de ce-ai făcut-o?”, de până la 5 ori.

DE CE?
DE CE?
DE CE?
DE CE?
DE CE?

26. VORBEȘTE MAI PUȚIN ȘI ASCULTĂ MAI MULT

Inspirația pornește din interiorul tău. Însă muza sau stimulul apar aproape întotdeauna din exterior. Ce înseamnă asta? Ca să poți avea revelații interioare, ai nevoie să fii cât mai atent la ce se întâmplă în lumea înconjurătoare. Mai precis, să asculți. Știi ce e paradoxal? Tocmai în era comunicării, când accesul nelimitat la informație ne dă toate motivele să ascultăm mai mult, avem dificultăți de comunicare. Vrem să vorbim mai mult, să impresionăm, să ne confirmăm valoarea, dar nu să ascultăm mai mult. Pentru că nu ne-a învățat nimeni să facem asta. La școală primeam note pe baza a ce spuneam sau scriam, nu a ce înțelegeam din ce predă profesorul. Stephen Covey enunța un trist adevăr când spunea că „majoritatea oamenilor nu ascultă cu intenția de a înțelege, ci cu intenția de a răspunde înapoi”.

În viziunea lui Ralph G. Nichols, asta e o mare problemă, pentru că „una din nevoile umane de bază este cea de a înțelege și a fi înțeles, iar cea mai bună cale de a înțelege oamenii este să îi asculți.” Prin ascultare, dovedești că îți pasă. Totodată, recunoști că resursele tale sunt limitate și că îți place când oamenii te inspiră.

Donald Trump oferă un exemplu relevant. El recunoaște că a ajuns unul dintre cei mai bogați oameni de pe planetă datorită ideilor pe care le-a ascultat de la alții. Sfatul lui este: „privește, ascultă și învață. Nu ai cum să le știi pe toate. Oricine crede asta e destinat mediocrității.” Dacă ești atent să comunici continuu spre exterior, e imposibil să absorbi ce vine din exterior spre tine. De ce crezi că ne-a dat Dumnezeu 2 urechi și doar o gură? Ca să ascultăm de 2 ori mai mult decât vorbim.

Exercițiu: Monitorizează-ți comunicarea pe parcursul unei zile. Efectiv ascultă de 2 ori mai mult decât vorbești. Conștientizează ce se schimbă. Observă câtă informație acumulezi și care este calitatea a ce comunici.



27. IARTĂ PE CINEVA

Am greșit intenționat titlul. Nu ierta pe cineva. Iartă-i pe toți cei pe care îi ai de iertat. Altfel, iertarea preferențială nu își are sensul. Să ierți 9 oameni, dar față de un altul să ai încă resentimente, e ca și cum ai avea 10 fisuri într-un vas și ai repara doar 9 dintre ele. Ghici ce? Exact cea de-a zecea fisură, cea ignorată, va ajunge să spargă vasul. Care este acea fisură, acea relație încheiată cu neiertare, pe care ai ignorat-o până acum? Nu o lăsa să mai crească, pentru că nu îți va aduce nimic bun. Metaforic, prin fiecare astfel de fisură se scurge inspirația. Poți alege să crezi asta sau să testezi, dar oamenii care își umplu inima cu resentimente nu lasă loc pentru inspirație.

Orice închisoare are cel puțin 2 persoane implicate: un prizonier și un paznic, care are grijă ca prizonierul să nu scape. La fel e când nu ierți. Conștient sau nu, vrei să pedepsești o persoană pentru ce a făcut și o ții prizonieră. Dar te rog observă că tu însuți te afli în închisoare când nu ierți, ca paznic. Și cine consumă energie? Paznicul, nu prizonierul. Rana deschisă e a celui care nu iartă, nu a celui neiertat. „Nu te iert” este egal cu „beau eu otravă ca să îți fac rău ție!” Toți am trecut prin asta, dar e timpul să vedem că neiertarea în sine ne-a făcut mai mult rău decât răul care ni s-a făcut (și pe care nu l-am iertat). Napoleon Hill ne îndeamnă frumos la iertare: „Aruncă ciocanul. Încetează să bați. Cele mai mari premii ale vieții merg către cei care construiesc, nu către cei care dărmă. Cine construiește o casă e un artist. Cine o dărmă e un om de nimic.” Cum reacționezi când cineva greșește față de tine? Te răzbuni? Te superi? Aduni prizonieri? Sau ierți și alegi să ai o inimă liberă? Cheia închisorii e în mâna ta. Iertarea nu e un favor făcut altuia, ci ție. Ea nu îți schimbă trecutul, ci viitorul. Pe cine ai de iertat?

**„ADEVĂRATA IERTARE E ATUNCI CÂND POȚI SĂ SPUI:
ÎȚI MULȚUMESC PENTRU ACEASTĂ EXPERIENȚĂ!”
— OPRAH WINFREY**

28. MINDSTORMING

Ce faci când ești în pană de idei bune? Începi cu idei slabe! Cum faci asta? Prin Mindstorming. Este o tehnică simplă de gândire creativă care te ajută să scoți idei din piatră seacă și să iei decizii mai bune. Din câți oameni cunosc și aplică această tehnică, toți mi-au spus că au rămas uimiți de rezultate. Funcționează simplu: iei o coală de hârtie și, în partea de sus, scrii obiectivul pe care vrei să îl obții sau întrebarea la care cauți răspuns. Asigură-te că scrii cât mai specific, ca să îți obligi mintea să gândească ținut. Apoi, pur și simplu scrie răspunsurile care îți vin în minte și nu te opri până obții 20 de idei. Scrie-le una sub cealaltă și numerotează-le. Nu te gândi dacă sunt realiste, e suficient să fie posibile. Pare ușor, dar după 3-5 răspunsuri merge mai greu. Ultimele 5-10 răspunsuri sunt cel mai dificil de generat, dar deseori cele mai bune soluții se află foarte aproape de ideea a 20-a. Cu cât îți forțezi mintea să găsească mai multe opțiuni, cu atât vei obține soluții mai interesante, creative și inspirate. Repetă cu voce tare obiectivul sau întrebarea de fiecare dată când te blochezi.



Există 2 chei ale succesului pentru acest exercițiu. Prima am enunțat-o deja: Nu încheia și nu renunța până nu ajungi la cele 20 de idei! A doua este să aplici imediat cel puțin una dintre idei. Oamenii se împart în 2 categorii: cei care aud o idee bună, aprobă și... merg mai departe și cei puțini, care aplică imediat. Fii din această ultimă categorie! Dezvoltă-ți obiceiul de a acționa imediat ce auzi o idee bună! Pentru că există o relație directă între succes și viteza de reacție. Dacă nu acționezi imediat, fie ți-o iau alții înainte, fie nu mai aplici niciodată. Studiile spun că o idee lăsată pe mai târziu are 97% șanse să nu mai fie deloc aplicată.

Dacă folosești Mindstorming-ul 5 zile pe săptămână, 50 de săptămâni pe an, vei ajunge să ai peste 5000 de idei într-un an! Probabil nu vor fi toate excelente, dar dacă 1 din 100 e genială, încă îți rămân de aplicat 50 de idei!



29. KEEP IT SIMPLE

Adevărații experți sunt capabili să prezinte chiar și cele mai complicate lucruri în cuvinte simple, pe care să le înțeleagă oricine. După cum spunea Einstein, dacă nu-i poți explica unui copil de 6 ani, nici tu nu ai înțeles! Cuvintele lui Woody Guthrie sunt la fel de radicale: „orice prost poate să facă ceva complicat. Ai nevoie de un geniu ca să o facă simplu”. Oare de ce e atât de complicat să nu ne complicăm? :-)

Dacă privim atent la evoluția unui om, putem observa un tipar interesant. Iată la ce mă refer. Viața este simplă când ești copil. Nicio grijă, puține responsabilități, multă libertate de timp. Pe măsură ce devii adult, devine complicat și ordinea se inversează. Ai multe griji, multe responsabilități, dar puțină libertate de timp. Iar la bătrânețe, aparent ciudat, omul caută din nou simplitatea: stabilitate, familie, înțelepciune. Ai observat tiparul? Să mai luăm un exemplu. Când înveți despre un subiect nou, de exemplu despre afaceri, începi cu concepte simple. Apoi, pe măsură ce aprofundezi, descoperi tehnici și practici tot mai complicate, care poate că te fac să spui despre afaceri că sunt dificile și greu accesibile. Presupunem că mergi mai departe, în ciuda obstacolelor și ajungi la final să descoperi cât de simplu, dar profund, era de fapt totul. Poți testa cu cei mai de succes oameni pe care îi cunoști. Cere-le un sfat, acel unic sfat pe care ți l-ar da ca să ajungi în top și îți garantez că ți se va vorbi despre încredere, integritate, chibzuință, educație continuă etc. Lucruri simple. Unii dintre cei care primesc asemenea răspunsuri rămân dezamăgiți, tocmai din cauză că nu înțeleg profunzimea lucrurilor simple.

Tiparul din cele 2 exemple de mai sus e o tendință de a merge pe secvența: simplu – complicat – simplu. Cu alte cuvinte, avem din start soluția, dar ne place să ne complicăm, înainte să vedem că nu era nevoie să facem asta. Când ni se pune ceva simplu în fața ochilor, obișnuim să spunem „e prea ușor să fie adevărat!” și mergem să vânăm complexități. Viața e simplă, dar nu credem fără să experimentăm; să ajungi să fii fericit e simplu, dar noi căutăm rețete secrete. E interesant cum, înainte să cunoaștem, complicăm; iar după ce cunoaștem, simplificăm. Uită-te la marii artiști. Cele mai valoroase creații ale lor respectă cele mai simple principii. De obicei, cu cât artistul are mai multă experiență, cu atât vede mai clar puterea simplității și o folosește în arta sa, oricare ar fi ea. Designerii îi spun acestei filosofii „Less is more”, adică mai puțin sau mai simplu înseamnă mai mult.

Găsim puterea simplității în orice domeniu. În muzică, Chopin spunea că „simplitatea este realizarea supremă. După ce ai cântat o mulțime de note muzicale, simplitatea este cea care încoronează arta.” În lumea modei, Coco Chanel spunea despre simplitate că este „esența eleganței autentice.” În literatură, Antoine de Saint-Exupery declara că „perfectiunea nu e atinsă atunci când nu mai este nimic de adăugat, ci când nu mai este nimic de înlăturat.” Chiar și în lumea programatorilor, oameni obișnuiți cu procese complexe, se vorbește despre simplitate:

**„PROȘTII IGNORĂ COMPLEXITATEA.
PRAGMATICII SUFERĂ DIN CAUZA EI. UNII O
EVITĂ. GENIILE O ÎNLĂTURĂ.” — ALAN PERLIS.**

CHIAR ȘI CELE MAI COMPLICATE PROBLEME AU SOLUȚII SIMPLE.

Când cei de la NASA au început să trimită oameni în spațiul cosmic, au descoperit că pixurile nu funcționau la gravitație zero. Ca să rezolve problema, americanii au petrecut peste 10 ani în laboratoarele de cercetare și au realizat un pix care scria chiar și în lipsa gravitației, sub apă, pe orice suprafață, pe beton și pe sticlă, la orice fel de temperatură, de la îngheț și până la 300 de grade. Întreaga cercetare a costat-o pe NASA 12 miliarde de dolari. Rușii, care au întâmpinat aceeași problemă ca americanii, au ales să o rezolve simplu. Cu un creion, de 12 cenți.



Se spune că un bancher american era în vacanță într-un mic port din Golful Mexicului. În timp ce stătea întins la soare, vede un pescar care se întorcea de pe mare cu barca plină de pește. Bancherul l-a felicitat pentru pradă și l-a întrebat cât timp i-a luat să prindă tot peștele acela.

- Ah, vreo 2 ore! i-a răspuns pescarul.

Americanul era confuz. Întrebarea sa era evidentă: De ce nu stătea mai mult în larg, să pescuiască mai mult? Răspunsul mexicanului a fost simplu:

- Am pescuit suficient cât să asigur familiei mele un trai decent.

- Și ce faci cu timpul care îți rămâne? a replicat americanul.

- Dorm până târziu, pescuiesc puțin, petrec timp cu soția și cu copiii mei, fac plimbări cu barca și stau la soare, iar seara ies cu prietenii și cântăm la chitară. Am o viață plină și ocupată.

Bancherul a râs ironic și i-a spus:

- Domnule, eu am absolvit la Harvard și te pot ajuta. Ar trebui să petreci mai mult timp pescuind. Dacă în 2 ore ai prins atât de mult pește, cu 8 ore de muncă pe zi, în câteva luni, ai putea să îți mai cumperi o barcă și să angajezi încă un pescar care să te ajute. Cu cele 2 bărci și câte 8 ore de pescuit pe zi, în câțiva ani ai ajunge să ai propria flotă. Apoi, îți vei putea permite să ai inclusiv o fabrică de ambalat, ca să controlezi atât produsul, cât și procesarea și distribuirea lui. În final, vei putea să te muți la New York, de unde să conduci întreaga afacere.

- Și în cât timp le-aș putea face pe toate? a întrebat nedumerit pescarul.

- În 10-15 ani, a răspuns bancherul, cufundându-se mai tare în șezlong.

- Și apoi?

- Apoi vine partea cea mai bună. La timpul potrivit, listezi compania la bursă și o vinzi pentru milioane bune de dolari.

- Milioane? Și apoi?

- Apoi te pensionezi, evident. Te muți într-un mic port, dormi până târziu, pescuiești puțin, petreci timp cu soția și cu copiii tăi, faci plimbări cu barca și stai la soare, iar seara ieși cu prietenii și cântați la chitară.

Pescarul s-a uitat lung în ochii bancherului și i-a zâmbit calm. Morala acestei povești este că o viață simplă e o răsplată în sine, destinată nu doar pentru când vei ieși la pensie. Din contră, viața simplă trebuie trăită în fiecare zi. Urmează-ți visurile și obiectivele, dar nu uita să te bucuri de plăcerile simple ale vieții. Nu trăi o viață complicată doar ca să poți avea o viață simplă, cândva. Trăiește simplu de azi și vei găsi inspirație. Gândește simplu, vorbește simplu, creează simplu.

Dar inspirația în sine nu reprezintă finalitatea lucrurilor; ea are ca scop să stimuleze acțiunea. După cum am amintit și în primele pagini ale cărții, trecem la acțiune fie motivați (din exterior), fie inspirați (din interior). Tony Robbins spune că „inamicul acțiunii este complexitatea”. Cu alte cuvinte, oamenii nu trec la acțiune până când nu înțeleg în termeni simpli ce au de făcut. Așadar, există o puternică legătură între inspirație și simplitate. Ea nu poate înflori într-un context complicat. Soluția este să îți simplifici viața. Până unde? După cum spunea Einstein, „orice lucru trebuie făcut atât de simplu cât este posibil, dar nu mai simplu de atât”. Tu ești singura persoană care cunoaște acea limită. Ce putem noi să îți punem la dispoziție este un exercițiu cu 6 întrebări la care vei răspunde singur, ca să te ajute să simplifici, să găsești soluții și inspirație, care să te îndemne mai apoi la acțiune.

Înainte să începem, amintește-ți că soluțiile sunt de cele mai multe ori de tipul creionului rusesc, din povestea de mai sus. De asemenea, pentru momentele când te simți neinspirat, reține și repetă următoarea frază: „Dacă sunt neinspirat, undeva m-am complicat.” Rămâne să descoperi unde.



O viață simplă înseamnă o viață în care primează lucrurile esențiale. Înseamnă să renunți la o mulțime de activități, obiceiuri, obiecte, relații și stări care nu îți aduc suficientă valoare sau care nu sunt cu adevărat importante pentru tine. Iar asta nu-i deloc un proces simplu. E mai degrabă o călătorie decât o destinație. Din cele 6 întrebări pe care ți le propunem pentru a-ți simplifica viața, s-ar putea să nu ți se potrivească toate. Nicio problemă, atâta vreme cât răspunzi și acționezi la cele care ți se aplică. Iată întrebările:



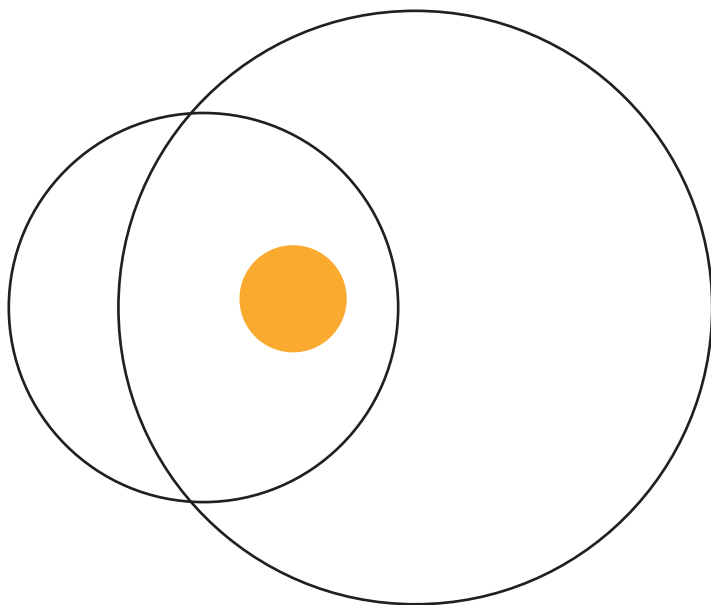
1. CARE ESTE FOCUSUL MEU AZI?

(În lipsa unui cuvânt mai potrivit în limba română, vom folosi focus cu sensul de lucru asupra căruia mă concentrez) Știu care sunt acele 3 lucruri pe care, dacă le fac cu dedicare, îmi ușurează celelalte sarcini sau le fac chiar irelevante?

Prioritizează-ți activitățile în funcție de ce îți dorești de la viața ta. De exemplu, nu poți să afirmi că îți dorești creștere, dacă nu aloci timp pentru citit, respectiv nu poți să afirmi că vrei o familie fericită, dacă nu faceți activități împreună. Hotărăște ce e important și ce nu și rămâi la 3, maximum 5 astfel de priorități zilnice. Dacă te trezești că faci ceva ce nu contează, revino la ce ți-ai setat ca focus principal al zilei.

Dacă folosești Google Chrome, îți recomand să îți instalezi extensia **Momentum**. Este o extensie utilă, care îți oferă în browser în fiecare zi o imagine și un citat inspirațional, alături de întrebarea „Care este focusul tău principal astăzi?” sub care poți să completezi direct. Vei vedea obiectivul tău principal de fiecare dată când deschizi o pagină nouă în browser.

Majoritatea oamenilor tind să supraevalueze ce pot face într-o zi și își umplu listele (sau, mai grav, mințile) cu prea multe activități. Și se miră că ajung să fie frustrați la finalul zilei, cu aproape nimic terminat. În schimb, dacă rămâi cu focusul pe 3-5 priorități zilnice, poți să faci pace cu lista de To do și să răsuflă ușurat. Să faci 2 din 20 de activități de pe listă e un procent de reușită de doar 10%. Deși probabil le-ai făcut pe cele importante și urgente, nu e prea încurajator acel 10%. Dar dacă pornești cu o listă cu 4 activități, să faci 2 dintre ele îți dă o rată de succes de 50%. Parcă sună altfel, nu-i așa?



2. POT SĂ SPUN „NU”?

Era o perioadă în viața mea când nu știam cum aș putea să refuz pe cineva. Oricine venea cu o rugămintă sau cerere, făceam tot posibilul să o îndeplinesc, crezând că fac „ce e bine”. Dar am învățat ceva esențial ce vreau să-ți spun și ție: dacă tu nu îți respecti timpul, nimeni nu o va face. Oamenii vor să-ți ia un minut, o oră sau o zi, pentru a-și servi propriilor interese și valori. Și nu e greșit, toți facem asta. Doar fii atent că ei își respectă timpul. Dacă tu nu o faci, vei fi împovărat de cererile altora.

Nu spun să nu ajuți, ce spun este să îți respecti timpul. Este bine să faci lucruri pentru alții atâta timp cât nu uiți de tine și cât timp nu îți complici viața. Dacă te neglijezi și te complici, vei ajunge să te blochezi și să nu mai poți să ajuți. Știai că atunci când un salvamar se îndreaptă spre mal și sunt stânci, îl pune înaintea lui pe cel pe care îl salvează? Ce egoist, ar spune unii. Așa să fie? Dacă se lovește salvamarul de stânci, mor amândoi. Pentru că victima nu știe să înoate. Dar dacă se lovește celălalt, măcar mai au o șansă ca salvamarul să îl scoată la timp și să îl ducă la spital. Pentru că se protejează, poate să ajute. La fel poți să faci și tu. Să spui „nu” înseamnă să îți respecti timpul și valorile. Înseamnă să poți ajuta în felul tău, pe termen lung.

Mare atenție la așteptările sociale. Ele nu trebuie confundate cu valorile personale. John DeMartini spunea că „atunci când îți injectezi valorile altora, pe termen lung vei ajunge să simți că nu trăiești, de fapt.” Dacă nu înveți să spui „nu”, îți umpli viața cu așteptări sociale, cu valorile altora, nu ale tale.

3. POT SĂ-MI SIMPLIFIC SPAȚIUL?

Fie că este vorba de birou, camere, mașină, dulap sau sertare. Un birou aglomerat stresează și distrage. Setează-ți ca regulă să ai maximum 3 obiecte pe el odată. Acasă, imaginează-ți că nu ai suficient spațiu. Elimină tot ce e surplus: poate prea multe decorațiuni, documente neîndosariate, obiecte pe care nu le mai folosești etc. Intră și în dulap. E timpul să donezi acele haine pe care nu le-ai purtat în ultimul an. Dacă nu îți mai amintești exact, îți propun să începi de acum să monitorizezi. Pune într-un capăt al dulapului un umeraș gol și, de fiecare dată după ce porți o haină, pune-o înapoi de cealaltă parte a umerașului. La final de an, vei vedea exact ce ai purtat și ce nu. Scapă de tot ce îți aglomerează mediul și vei vedea cât de relaxat te vei simți. Spațiul virtual este la fel de important să îl simplifici. Asta implică cel puțin 4 acțiuni. În primul rând, să rămâi cu zero documente pe interfața computerului. Fie le pui într-un dosar, fie le ștergi. Cum găsești un loc pentru fiecare lucru care intră în casa ta și nu le lași la ușă, la fel ar trebui să faci și în mediul virtual. Găsește un loc pentru orice document din computerul tău, dar nu pe interfață.

În al doilea rând, pune-ți în intenție ca la finalul fiecărei zile să ajungi la Inbox 0, adică să nu îți rămână emailuri necitite. Un email pe care îl lași necitit este ca o cerere la care se așteaptă să răspunzi. E acolo și te stresează, chiar dacă nu conștientizezi. Alege-ți o oră din zi, când ești mai puțin productiv, pentru a-ți citi și soluționa toate emailurile. Altfel, vor continua să se adune și să-ți aglomereze săptămâna.

În final, majoritatea dintre noi avem zeci de conturi online. E o reală provocare să ții minte toate parolele, nu-i așa? Asta dacă nu folosești una singură peste tot, lucru pe care nu îl recomand. Extensia LastPass rezolvă problema. Tu ții minte o singură parolă și LastPass le reține pe toate celelalte.

Ca o concluzie a acestui punct, eliberează din spațiul tău și vei avea mai mult loc pentru a-l umple cu ceva mai bun: cu inspirație.

4. UNDE MĂ GRĂBESC?



Oamenii din jur ne transmit ușor stările lor, oricât de mult ne-am dori să nu fie așa. Lasă un om calm pentru suficient timp între oameni agitați și va deveni și el agitat. Și poate nici nu-și va da seama de schimbare! Există numeroase contexte asemănătoare. Traficul, de exemplu. Șoferi care te claxonează cu o secundă înainte să se facă verde, care depășesc periculos și conduc agresiv. E ușor să le intri în joc, pentru a supraviețui în „jungla urbană”. Dar, sincer, ce obții? Că ajungi mai repede, poate, cu un minut la destinație? Cu ce risc și cu ce stres?

Un alt exemplu este când iei masa. Mănânci pe fugă? Dincolo de faptul că îți afectează sănătatea, vreau să întreb: de cine fugi? Răspunsul cu care m-am justificat și eu de multe ori a fost că „economisesc timp”. Ca să ce? Să fac ceva important pentru mine? Sănătatea mea unde se încadrează, atunci? Când mănânci în tihnă, te bucuri de acele momente și îți respecti organismul. Oricare ar fi contextul în care faci lucrurile cu stres și grabă, pentru binele tău, încetinește. Când îți conștientizezi graba, efectiv pune-ți întrebarea „unde mă grăbesc?” și vei vedea că vei reveni la calm. Iar calmul și simplitatea lucrează excelent împreună. Stresul, pe de altă parte, te stimulează să te complici.

5. POT SĂ-MI SIMPLIFIC RELAȚIILE?

Dacă acționezi proactiv și nu aștepti ca schimbarea să pice din cer, vei reuși să îți armonizezi relațiile, indiferent că vorbim de cea cu familia, cu prietenii, colegii sau cu partenerul de viață.

Cum? Adevărul este că nu există o rețetă secretă și nici nu sunt în măsură să-ți spun cum să îți gestionezi relațiile. Dar cred că există o premisă puternică de la care ar fi bine să pornești. Și anume, pentru o relație armonioasă, nu încerca să-l schimbi pe celălalt. Vei eșua. Schimbă-ți tu atitudinea și comportamentul, fiindcă acestea sunt elementele asupra cărora ai control. Schimbarea celuilalt ține de voința lui. De multe ori, într-o relație, cei doi sunt prea ocupați să-l schimbe pe celălalt sau să-l „facă să înțeleagă”, în loc să-și facă fiecare partea și să se întâlnească la mijloc.

Așadar, pentru o relație simplă, tot ce ai nevoie este să îți simplifici tu modul de a relaționa. Cele 2 sugestii pe care ți le ofer în acest sens sunt ferme. Mai întâi, stabilești o regulă de comunicare deschisă. Asta înseamnă că sunteți amândoi de acord să spuneți exact ce simțiți. Fără ocolișuri sau menajări, dar dintr-o energie constructivă. Începe prin a-ți da tu acordul: „Apreciezi ceva la mine? Spune-mi. Nu-ți place ceva la mine? Spune-mi.” Frustrările se rezolvă imediat cum apar, nu după ce explodează. Spune întotdeauna ce simți și ce intenționezi. Majoritatea experților pe relații sunt de acord că toate problemele dintre oameni apar, într-un fel sau altul, din cauza comunicării defectuoase. Fii autentic și vei evita o mulțime de probleme.

Odată stabilit climatul de comunicare deschisă, amintește-ți că plinătatea unei relații stă în a te întreba ce ai de oferit, nu ce ai de primit. Caută să fii un bun prieten înainte să cauți prieteni buni. Oferă complimente și cuvinte de încurajare înainte să le aștepți. Dăruiește. Dacă te vei concentra să primești, sunt șanse mari să rămâi cu un gust amar. Dar dacă te vei concentra să oferi, vei și primi. E adevărat, nu în toate cazurile. Probabil ai experimentat și tu ce înseamnă o relație unidirecțională, când o parte profită pur și simplu de ceea ce oferă cealaltă parte. Nicio problemă. Din nou, soluția nu este să îi schimbi pe alții, ci să faci ce ține de tine. Oferă.

Totuși, dacă valoarea pe care o oferi nu se întoarce într-o formă sau alta la tine, ar putea fi un semn că investești într-o relație nepotrivită sau complicată. Revino la prima recomandare și comunică deschis. Spune clar unde simți că nu îți este prețuită valoarea. Amintește-ți: orice problemă legată de relații are la bază comunicarea defectuoasă. Practic, comunicarea eficientă asigură buna funcționare a schimbului de valoare.

Ce înseamnă asta? Că problemele nu trebuie rezolvate în zona de „a oferi și a primi”. Unii oameni, în loc să restabilească un bun climat de comunicare, aleg să „taie conducta” cu ce au de oferit. Se remediază situația? Nu. Problemele se rezolvă dacă începi din zona de comunicare. Nu schimba nimic altceva între timp. Nu înceta să oferi. Dacă este vorba de o relație complicată, cele 2 sugestii de mai sus vă vor ajuta să o simplificați, până la urmă. Însă dacă este vorba de o relație nepotrivită, soluția este alta și decizia îți aparține în totalitate. Vreau doar să te mai las cu o întrebare. Dacă tu îți dorești o viață mai simplă, înseamnă că vrei și relații mai simple. Poți să simplifici ceva ce e complicat, dar oare poți să simplifici ceva ce e nepotrivit?

6. POT SĂ-MI SIMPLIFIC VIAȚA FINANCIARĂ?



La acest capitol, îți recomand să începi cu esențialul – cu bugetul. Sunt puțini oamenii care își fac bugetul lunar, din cauză că nu îi văd beneficiile imediate. Însă pe termen lung, bugetarea îți oferă relaxare și control asupra veniturilor tale. Știi în orice moment pe ce dai banii, unde să îți pui limita de cheltuieli și cum să economisești, în loc să te îndatorezi. Pentru gestionarea eficientă a bugetului, îți recomand aplicația gratuită **Money Manager** (însă găsești și altele).

Odată ce știi cu ce bugete operezi, e timpul să lucrezi cu tine și cu stilul tău de viață. Pune-ți întrebarea: **Pot să consum mai puțin?** Fără un buget, această întrebare este irelevantă, pentru că nu ai cum să știi răspunsul dacă nu știi cât consumi în prezent. Trăim într-o societate de consum, în care excesul a început să ne fie prezentat ca fiind normal și natural. Vrem tehnologie nouă și mașini mai scumpe, case și frigidere mai mari, haine după trend. Toate ne promet fericirea, dar o și oferă? Nici vorbă. De multe ori ajung chiar să creeze o sete și mai mare după „a avea”. Consumerismul este unul dintre marii dușmani ai inspirației. Pentru că mută atenția și resursele omului într-o zonă care nu îl poate împlini pe toate planurile.

Doar de tine depinde să ieși din acest joc. Limitează-ți obiceiul de a cumpăra și vei avea o viață mai simplă. Mai puține lucruri de gestionat, mai puțin stres și goană după statut. Mai mult timp pentru ceea ce te inspiră. Cea mai bună recomandare pe care ți-o pot oferi este:

**ÎNCEARCĂ SĂ AI MAI PUȚIN, CA SĂ
POȚI FI MAI MULT!**

30. RENUNȚĂ LA CUVINTELE DĂUNĂTOARE

Cuvintele pe care le folosim ne creează realitatea. Nu-i vorba de ceva mistic aici, deoarece nu are loc o creare efectivă a realității, ci doar o filtrare a ei. În cuvinte simple, asta înseamnă că vedem în jur mai mult din lucrurile la care ne gândim și despre care vorbim. Poate ți s-a întâmplat și ție să cumperi ceva, o mașină, de exemplu, iar după aceea să vezi peste tot în oraș același model ca al tău. Toată lumea și-a cumpărat acea mașină? Nu, dar acum asta a devenit realitatea ta, pentru că te-ai gândit și ai vorbit despre ea.

Biblia descrie fenomenul prin îndemnul „caută și vei găsi” (Matei 7:7). Pur și simplu, ai găsit ce ai căutat să găsești. Dacă vorbești despre probleme, oare ce vei găsi? Probabil că nu soluții, ci mai multe probleme. Este crucial să folosim doar acele cuvinte care zidesc și care inspiră. În următoarea poveste vei înțelege mai bine cât de adânc pătrund cuvintele în realitate.

Sigmund Freud a scris odată despre cazul unei psihopate nemțoaice, obsedată de ideea că o atacau șobolanii (Ratten, în germană). După ce i-a analizat viața în detaliu, el a descoperit că femeia avea două mari îngrijorări: nu mai reușea să-și plătească ratele la locuință (Raten, în germană) și nu putea să se căsătorească (Hei-raten). Vorbea și se gândea la rate și căsătorie (Raten și hei-Raten) și a ajuns să vadă acei șobolani (Ratten). Cuvintele pe care le-a folosit i-au marcat dramatic realitatea.



Pornind de la această idee, te rog răspunde pentru tine: cât de puternic crezi că îți pun amprenta asupra unui om cuvintele pe care le folosește aproape zilnic, precum: „nu pot”, „imposibil”, „trebuie”, „urăsc” etc?

Adevărul e că, de multe ori, ne regăsim aici, din păcate. Dăm drumul cuvintelor dăunătoare fără să ne gândim la efecte. Le spunem fără să conștientizăm încărcătura emoțională pe care o poartă și cum ne afectează întreaga existență, inclusiv inspirația. Să luăm, de exemplu, sintagma „nu se poate”. De câte ori o auzi în jurul tău? De câte ori o spui? Este una dintre cele mai nocive fraze. „Nu se poate” se traduce prin „mă predau înainte de luptă”. Dacă pornești de la premisa că oricum nu există o soluție, mesajul pe care i-l transmiți creierului tău este că problema respectivă e mai puternică decât tine, îți pune viața în pericol și trebuie evitată cu orice preț pe viitor. „Nu se poate” e steagul plafonării. Ce să faci în schimb?

În primul rând, să vezi că cei care s-au încăpățânat să ducă lupta au adus omenirii invenții care păreau dincolo de posibil. I-am amintit deja pe Ford, care a creat mașina în locul unui cal mai rapid și pe Marconi, care a fost considerat nebun când a vorbit despre radio.

În al doilea rând, schimbă-l pe „nu se poate” cu „hai să vedem”. După cum spunea Steve Case, co-fondatorul AOL, „n-ar trebui să te concentrezi pe ce nu poți face, cum fac majoritatea oamenilor. Concentrează-te, în schimb, pe motivul pentru care ai putea, de fapt, să o faci și să fii o excepție.” Când simți pornirea de a spune „nu se poate”, oprește-te și pune-ți întrebări (vezi din nou ideea 25). Chiar nu se poate? De unde știi? E universal? Nu cumva mă dau în spate din cauza unei frici? Aș putea măcar să încerc? Întrebări ca acestea te ajută să ieși din atitudinea de neputință și să spui „fac tot ce pot”.

Același lucru se aplică pentru oricare ar fi cuvintele dăunătoare ce îți sabotează împlinirea. Conștientizează-le. Pune-le într-o listă, ca cea de mai jos. Disciplinează-te să le elimini din vorbirea ta. Când simți să le spui, pune-ți întrebări și apoi înlocuiește-le cu alte cuvinte, care lucrează în folosul tău.

Forma dăunătoare	Cum te afectează	Forma folositoare
Trebuie să...	Îți subjugă propria voință.	Aleg să...
Sunt vinovat.	Dezvoltă vina și rușinea.	Sunt responsabil.
Urăsc asta!	Te umple de ură și mânie.	Îmi displace, dar...
Dacă aș fi făcut altfel...	Stimulează regretele.	Data viitoare voi face...
Este îngrozitor!	Te face să vezi problemele.	Pot să învăț din asta.

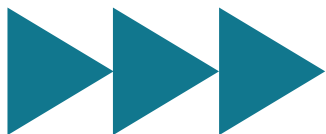
31

31. BATERIA ZILNICĂ

Într-o întrecere de Formula 1, nu câștigă cel care conduce continuu cel mai mult și cel mai repede. Cei mai talentați piloți știu că opririle bine planificate, pentru a alimenta și a-și schimba anvelopele, sunt cele care le cresc șansele de reușită. La fel se întâmplă și cu corpul uman. Energia mea și a ta sunt resurse limitate. E nevoie să știm când și cum să ne reîncărcăm, ca să putem funcționa la capacitate maximă. Am denumit această doză de energie limitată bateria zilnică, pentru că seamănă mult cu situația unui telefon mobil.

Cu cât un telefon are mai multe aplicații deschise de-a lungul zilei, cu atât mai repede se descarcă. La fel și noi. Ai văzut oameni care sunt obosiți încă de la primele ore ale zilei? Sau care nu rezistă fără să doarmă puțin după prânz? Bateria lor zilnică se descarcă prea repede, din cauză că nu știu să se încarce corect și nu își conștientizează marii consumatori de energie.

Inspirația are în mod direct de suferit când bateria este goală. Ce se întâmplă cu un telefon descărcat? Se închide. Nu mai poate procesa nicio acțiune. Deși atunci când ești inspirat devii și mai energizat, ai nevoie de un minimum de energie de la care să pornești. Așadar, ține bateria pe verde și ți-ai asigurat o condiție de bază pentru a-ți stimula inspirația.



3 TIPURI DE „APLICAȚII” CARE ÎȚI INFLUENȚEAZĂ BATERIA ZILNICĂ



1. Încărcătorii.

Sunt acele elemente care nu consumă prea multe resurse, dar care te încarcă și te energizează. Somnul odihnitor stă în capul listei. Ai nevoie atât de cantitate, cât și de calitate, pentru că asta influențează inclusiv sănătatea mintală, puterea de concentrare și greutatea corporală.

Iată 3 recomandări: în primul rând, nu dormi mai puțin de 6 ore și jumătate pe noapte, dar nici mai mult de 9 ore. Deprinde-ți organismul să respecte un interval orar clar în care să se regenereze. În al doilea rând, culcă-te mai devreme, chiar dacă va fi incomod la început. Știai că neuronii se refac doar în intervalul 23:00 – 1:00 noaptea? De aceea, e important să dormi acele ore. Pentru că neuronii sunt celule care nu se multiplică. Ei doar se regenerează. În al treilea rând, semnul că începi să ai un somn odihnitor este când te trezești fără ceas. Dacă te culci fără ceas, de ce te-ai trezi cu el? Organismul sănătos știe să programeze trezirea când și-a încărcat bateria.

Al doilea încărcător este **apa**. 70% din greutatea corpului și 90% din compoziția creierului este apă. Hidratarea corespunzătoare este crucială pentru sănătate. Aici am, din nou, 3 recomandări. Prima se referă la calitate. Ca să alcalinizezi apa și să eviți aciditatea, care este dăunătoare pentru corp, stoarce puțină lămâie atunci când bei. Apoi, începe-ți ziua cu cel puțin un pahar cu apă, în primele 5 minute după ce te-ai trezit. Vei curăța o mulțime de toxine adunate în timpul somnului. Ultima sugestie se referă la cantitatea de apă pe care să o consumi zilnic. În media, am fost bombardați cu informația că avem nevoie de 2 litri de apă pe zi. Sunt curios cine a lansat acest mit, pentru că am o întrebare pentru el: Ce se întâmplă dacă pui radiatoare de aceeași dimensiune pe o mașină mică și pe un camion? Motorul camionului se va supraîncălzi. Așa se întâmplă și cu corpul care nu primește suficientă apă. Știai că 9 din 10 dureri de cap sunt cauzate de o hidratare deficitară? Acesta-i modul în care „motorul” nostru ne avertizează că ne-am supraîncălzit. Adevărul este că avem nevoie să bem zilnic 5% din greutatea noastră. Da, pentru un om la 50 de kilograme, sunt suficienți 2,5 litri de apă, dar la 100 de kilograme, cantitatea se dublează. Atenție, această cantitate nu are legătură cu supraviețuirea, ci cu buna funcționare a tuturor organelor ce au nevoie de apă.





Cel mai important încărcător este **aerul**. Fără hrană și apă putem rezista câteva zile, dar de aer avem nevoie în fiecare minut. Cum poți folosi aerul ca să te încarci? Simplu. Pe de o parte, mergi des în locuri cu aer nepoluat. Pe de altă parte, conștientizează-ți respirația și propune-ți să faci un exercițiu de a inspira și expira adânc cel puțin o dată pe oră. Te vei relaxa și vei pompa mai mult oxigen în sânge, care te ajută să te concentrezi.

Apoi, avem **soarele**. Lumina naturală este la fel de importantă pentru om cum este pentru creșterea plantelor. Insuficiența ei este corelată cu somnolență, depresie și lipsă de creativitate. De aceea, de exemplu, o universitate din Suedia a construit o cameră specială care imită lumina naturală, în care, în timpul nopții polare, își trimite zilnic studenții să stea câteva minute. Astfel, datorită luminii, studenții rămân treji și încărcăți. Soarele este o sursă vie de energie, care trebuie accesată cu moderație. Expunerea în exces face mai mult rău decât bine.

Dacă până aici am vorbit de încărcători fizici, e timpul să îi amintim și pe cei de natură diferită. **Echilibrul** este unul dintre ei. Echilibrul între viața profesională și cea personală, în emoții, în dietă, în relații, în a trăi conform valorilor tale; aceste forme de moderație te ajută să menții bateria încărcată.

Conexiunea cu divinitatea este, de asemenea, un încărcător esențial. Ea presupune viziunea, rugăciunea, meditația, exprimarea recunoștinței, facerea de bine, renunțarea la ego, dragostea, încrederea, bucuria, pacea, răbdarea, bunătatea, comuniunea cu semenii. Ce de factori! Și, totuși, unii preferă să ignore acest punct sau să excludă implicarea divină din ecuație. Poruncile biblice sunt, pentru unii, o corvoadă, o restricție. De fapt, poruncile sunt instrucțiuni pentru încărcare. Nu limitează, ci împlinesc.

Iată doar 2 exemple. A patra poruncă spune „adu-ți aminte de ziua de odihnă, ca să o sfințești”. Pământul, cultivat câțiva ani la rând, are nevoie de un an de repaos, ca să-și recapete fertilitatea. La fel și omul. Are nevoie să respecte ziua de odihnă, ca să se reîncarce. Nu munci 7 zile pe săptămână. E doar o iluzie că vei obține mai mult. Apoi, a noua poruncă vorbește despre minciună. Dincolo de implicațiile spirituale și morale, să spui adevărul este sănătos pentru energia ta. De ce? Pentru că altfel, ești nevoit să îți amintești toate versiunile pe care le-ai spus. Și, după cum am menționat deja, mai multe „aplicații” deschise înseamnă o baterie care se consumă mai repede.



2. Consumatorii – Încărcători.

Sunt acele lucruri care cer efort, dar care și readuc energie în corp. Printre acestea, se numără alimentația, sportul, trezitul devreme etc. Alimentația corespunzătoare stă la baza unui corp sănătos și energizat.

De ce este mâncarea un consumator – încărcător? Pentru că procesul de digestie consumă energie. De aceea, este important ca ceea ce mănânci să aducă în corp mai multă energie decât consumă. Nu sunt nutriționist și nici cel mai bun model în acest domeniu, dar pot să-ți ofer câteva recomandări pentru echilibru. Consumă cât mai multă hrană vie, verde și evită pe cât posibil prăjelile. Consumă mai multe alimente alcaline și mai puține acide (pentru detalii, caută online: lista alimentelor alcaline). Nu mânca în ultimele 2 ore înainte să dormi. Nu mânca pe fugă. Fii atent la cum combini alimentele (pentru detalii, caută: cum combin corect alimentele).





Sportul este un aliat de nădejde. Beneficiile sale sunt atât fizice, cât și psihice. Fizic, mișcarea îți ajută organismul să funcționeze corect, te menține în formă, te ajută să elimini toxine, te relaxează și îți oxigenează creierul. Când faci sport, corpul eliberează niște substanțe, numite endorfine, care te ajută să reduci stresul, să fii mai optimist și motivat să treci peste obstacole.

Dacă nu îți este o activitate familiară, îți recomand să începi cu puțin, dar să începi. 20-30 de minute în fiecare zi, pentru sănătatea și încărcarea ta, nu sunt un efort supraomenesc. Cheia este să le transformi din efort, într-un stil de viață. Provocarea mea pentru tine este să începi chiar de azi și să vezi cum te simți. Nu uita că rezultatele creative sunt urmarea unei vieți energice, atât interioare, cât și exterioare.

Un al treilea încărcător care cere efort este **trezitul mai devreme**. Charles Kettering spunea că „de fiecare dată când rupi o pagină din calendar, ai în față un loc nou pentru idei și progres”. O nouă zi înseamnă potențial pentru inspirație. Trezitul mai devreme te poate ajuta să valorifici acest potențial.

De ce crezi că 9 din 10 oameni de succes practică acest obicei? Dimineața este excelentă pentru a petrece timp cu tine, în care să îți pui ordine în gânduri, să faci un plan, să citești etc. Cu alte cuvinte, dimineața îți ții bateria la încărcat pentru ziua ce urmează. Din nou, dacă nu ai făcut asta până acum, primele zile în care te trezești devreme vor fi un chin. Te vei simți obosit. Dar ținta ta nu sunt primele zile, ci toate celelalte zile de după.

Dacă vrei să te folosești de acest încărcător, asigură-te că ai ce să faci după ce te trezești. Am întâlnit persoane care spuneau că s-au trezit devreme, și-au dat seama că nu știu ce să facă și s-au pus înapoi la somn. Îți recomand ca, înainte de orice, să faci 2-3 minute de exerciții, ca să te trezești cu adevărat. Apoi, te poți apuca de agenda zilei sau de citit. Important este să lucrezi cu tine, pentru că în restul zilei, de obicei, lucrezi cu alții. Nu uita: cine se trezește de dimineață, departe ajunge (cu inspirația)! :-)

În mare, încărcătorii și consumatorii – încărcători se pot rezuma într-un acronim interesant: NEW START (află mai multe pe www.newstart.com). Pentru că fiecare zi este un nou început, în care tu decizi ce stil de viață adopți și cum te încarci. NEW START vine de la:

Nutrition (alimentație), **E**xercise (mișcare), **W**ater (hidratare)
Sun (soare), **T**emperance (moderație), **A**ir (aer), **R**est (odihnă),
Trust in **D**ivine power (încredere în puterea divină)

3. Marii consumatori.

Sunt acele elemente care te seacă de energie. Aici vorbim despre emoții negative și substanțe nocive. Cei mai mari consumatori sunt de natură emoțională. Când ai urât pe cineva, când ai avut o ceartă, când ai simțit tristețe, frustrare, vină, rușine sau dispreț, „bateria” ta s-a descărcat într-un ritm accelerat. Observă că este vorba de emoții negative. Pentru că, în contrast, emoțiile pozitive consumă, dar sunt și surse de reîncărcare: iubirea, iertarea, recunoștința, bucuria, contribuția etc. Identifică acele emoții care te sabotează și înlocuiește-le cu cele pozitive, pentru că doar de tine depinde. După cum spunea Charles R. Swindoll, „viața este 10% ce ți se întâmplă și 90% cum reacționezi la ce ți se întâmplă”.

Nehotărârea este, la rândul ei, un mare consumator de energie. De ce? Pentru că și lipsa unei decizii este tot o decizie. Este fie decizia de a-i lăsa pe alții să decidă pentru mine, fie de a rămâne într-o zonă de analiză. Ambele variante dăunează. Când îi lași pe alții să decidă ce este important pentru tine, nu trăiești conform valorilor tale, iar asta înseamnă o problemă de aliniere. Să trăiești valorile altora e ca și cum ai merge pe un drum pietruit, în loc să alegi autostrada misiunii tale. Apoi, când rămâi nehotărât, are loc fenomenul numit „paralizare prin analizare”. Adică, petreci atât de mult timp (și consumi atât de multă energie!) luând în calcul toate variabilele, încât ajungi să nu mai poți înainta.

Cum „te vindeci” de nehotărâre? Un client mi-a spus odată: „Când să decid, iar apar variante noi. Așa că îmi vine să mai aștept, poate vine ceva și mai bun.” Poate că vine sau poate că ratezi cea mai mare oportunitate a vieții tale. Nu știu. Singura mea întrebare este: Atunci când mergi într-un aeroport, aștepti toate avioanele? Că „poate apare unul mai bun...” Nu! Când ajungi în aeroport, știi deja unde vrei să mergi. Așa că, în interiorul tău, știi deja ce avion (decizie) te poate duce acolo. Nu aștepti. Dacă, totuși, nu știi, nu mai arăta cu degetul spre nehotărâre, pentru că nu acolo este problema. Uită-te la valori. Le trăiești pe ale tale sau pe ale altora? Clarifică-ți prioritățile pe termen lung și vei ști ce să decizi și pe termen scurt.

Mark Zuckerberg, fondatorul Facebook, are un simț fenomenal de a identifica lucrurile care îi afectează energia. Simțind că inclusiv alegerea hainelor cu care să se îmbrace îi cauza nehotărâre, a apelat la o soluție radicală. Astăzi, în dulapul lui Mark găsești zeci de tricouri, același model și aceeași culoare. O decizie mai puțin, un consum mai mic din „baterie”.

Mai departe, pentru o viață energetică, renunță la substanțele nocive. Dincolo de droguri, tutun și alcool, substanțe dăunătoare sunt și cafeaua și zahărul, pentru că se joacă cu energia ta. Cafeaua are efecte similare cu ale cocainei, în timp ce zahărul procesat cauzează căderi de energie și probleme de sănătate. În schimb, poți să-l iei din surse naturale, cum sunt fructele.

Exercițiu: Răspunde în scris la următoarele întrebări, care te vor ajuta să te cunoști mai bine și să-ți gestionezi corect resursele.

1. Care sunt încărcătorii mei? Care sunt acele lucruri care mă inspiră și-mi dau energie? Cum aș putea să mă folosesc mai mult de ele?
2. Care sunt marii consumatori, care mă epuizează? Cum pot să îi reduc?
3. Ceea ce urmează să fac îmi aduce mai multă energie decât îmi ia?

32. ZÂMBEȘTE ȘI RÂDE MAI MULT



Inspirația este direct corelată cu emoțiile pe care le trăim. Și care este emoția care deschide cel mai mult o persoană? Bucuria. Da, un om bucuros este un om cu sufletul deschis. Cum se manifestă fizic bucuria? Cum știi că vezi bucuria? Probabil că cel mai evident semn este zâmbetul.

Este ca o reacție în lanț. Când o persoană se bucură, zâmbeste și râde, se deschide. Iar atunci când se deschide, nu face decât să deschidă ușa inspirației. Interesant este că bucuria și zâmbetul se stimulează reciproc. Ceea ce înseamnă că pot fie să zâmbesc pentru că sunt bucuros, fie să devin bucuros pentru că zâmbesc. În mod natural, găsim motive de bucurie și, drept consecință, zâmbim. Însă ai încercat vreodată să faci invers? Să zâmbești și să râzi ca să provoci bucuria, când te simți neinspirat. Funcționează de minune, pentru că mintea operează cu procese pe care le cunoaște. Cu alte cuvinte, dacă ar putea vorbi, probabil ar spune: „Zâmbesc? Înseamnă că am un motiv să fiu bucuros. Hai să fiu bucuros.”

Vreau să îți ofer 6 recomandări ca să te folosești din plin de beneficiile zâmbetului. Prima dintre ele este să nu te iei prea în serios. Cunoscut oameni care sunt sobri și serioși indiferent de context, ca să fie „profesioniști”. Înțeleg că sunt situații când se cere să fim serioși, dar de ce să uităm situațiile în care ar trebui să fim oameni? Suntem ființe raționale, dar în aceeași măsură emoționale. Tu cu cine ai prefera să fii într-o ședință? Cu un grup de „fețe drepte”, care vorbesc pe un ton grav sau cu un grup de oameni calzi și zâmbitori, care știu să relaxeze atmosfera cu câte o glumă din când în când? Începe tu prin a nu fi o „față dreaptă”. Zâmbește, chiar dacă ești singurul care face asta. Zâmbetul e molipsitor. După cum spunea Zig Ziglar, „când vezi un om fără zâmbet, dăruiește-i unul de-al tău.”

A doua recomandare este să nu lași să treacă nicio zi fără să râzi. Charlie Chaplin spunea că „o zi în care nu ai râs este o zi pierdută.” Râsul este benefic pentru sănătatea fizică și mintală. Este ca un premiu și o confirmare pentru minte că „ziua asta chiar e faină!” A treia recomandare este să-ți găsești și un „partener de râs”. Poate fi partenerul de viață, un prieten sau un coleg; nu contează. Să fie cineva cu care ai o conexiune aparte și știi că poți râde. Profesorul Robert R. Provine, de la Universitatea din Maryland, a condus o serie de studii despre râs, iar concluziile sunt cel puțin interesante. El afirmă că „râsul are o funcție socială, nu este o activitate individuală.” Scopul râsului este să stimuleze emoții pozitive în cei alături de care râdem și, ca urmare, să închegăm o oarecare unitate de grup. „Partenerul de râs” este vital, pentru că potrivit lui Provine, „ai de 30 de ori mai multe șanse să râzi când ești cu cineva decât când ești singur.”

Stările noastre sunt influențate în mare măsură de mediile în care ne desfășurăm activitatea și de stările oamenilor cu care interacționăm.

Recent, am citit despre călătoria unui scriitor în Rusia, care povestea că totul era gri în orașul pe care îl vizita și că fețele oamenilor erau triste și posomorâte. El recunoștea că a fost o reală provocare să rămână binedispus. Pur și simplu se trezea că îi pierde cheful de viață și zâmbetul odată cu el. Asta înseamnă influența unui mediu. De aceea, cea de-a patra recomandare pentru tine este una fermă: evită mediile triste și înconjoară-te cu oameni zâmbitori.

Cel mai simplu sfat pe care pot să ți-l ofer este, de fapt, un stil de viață și sună cam așa: fă mai mult din ceea ce te face fericit. Cu siguranță nu-i un singur lucru care te binedispune, de aceea probabil ar fi indicat să îți faci chiar și o listă – x lucruri care mă fac fericit. Cum ai putea să faci mai mult din ceva fără să conștientizezi ce și când faci și te împlinește?

Nu în ultimul rând, ca să poți zâmbi mai mult și ca să te bucuri de mai multă inspirație, lasă deoparte îngrijorările. După cum spune un proverb tibetan, „dacă o problemă poate fi rezolvată, nu ai de ce să te îngrijorezi. Dacă nu poate fi rezolvată, nu ai de ce să te îngrijorezi”.

Aș vrea să-ți spun o poveste inspirațională despre zâmbete și îngrijorări, o poveste care te va face, la rândul tău, să zâmbești. Michael e genul de om pe care fie îl iubești, fie îl respingi. Întotdeauna e binedispus și are ceva pozitiv de spus. Când cineva îl întreabă ce mai face, răspunde cu zâmbetul pe buze: „paharul meu de bine dă peste!” E un tip băgăcios, dar care își inspiră colegii. Dacă vede că un coleg de-al său are o zi mai proastă, merge la el și îi amintește că toate furtunile sunt trecătoare.

Intrigat de atitudinea pozitivă, uneori chiar sâcâietoare a lui Michael, unul dintre amicii lui, Daniel, îl ia deoparte și îi spune:
- Nu pricep. Nu poți fi pozitiv chiar tot timpul. Cum faci asta?
Michael s-a uitat lung în ochii lui și i-a spus:

În fiecare dimineață, înainte să mă ridic din pat, îmi spun așa: „Michael, azi ai 2 opțiuni: poți alege să fii într-o poziție bună sau poți alege să fii într-o poziție proastă.” Așa că aleg prima variantă. De fiecare dată când ceva rău se întâmplă, pot alege să fiu o victimă sau pot alege să învăț ceva din asta. Și aleg să învăț. Când cineva vine și îmi spune despre problema lui, pot alege să mă împovărez cu ea sau pot să îi arăt că există soluții. Deci tot secretul este că aleg partea pozitivă a vieții.

- Sigur, de parcă e chiar așa ușor, i-a trântit Daniel.
- Chiar e ușor, a replicat Michael. Cine altcineva decât tine alege cum îți trăiești viața? Tu alegi cum acționezi și cum reacționezi. Cei doi s-au întors la treabă, însă cuvintele lui Michael răsunau în mintea lui Daniel: „tu alegi”. Și au continuat să răsune mult timp după ce legătura dintre ei s-a pierdut.

La câțiva ani distanță, Daniel a auzit că Michael a fost implicat într-un grav accident, căzând de la 20 de metri dintr-un turn de telecomunicații. După 18 ore petrecute în operații și săptămâni întregi de terapie, Michael a fost externat, cu bare de metal care îi susțineau coloana vertebrală.

La 6 luni după externare, cei doi amici s-au reîntâlnit. Daniel se simțea oarecum stânjenit, pentru că își amintea prea bine cât de binedispus era Michael înainte, însă a îndrăznit și l-a întrebat cum se simte. Răspunsul lui a fost senin și zâmbitor:

Paharul meu de bine dă peste!

Cum putea să spună asta? se întreba Daniel. Totuși, îi era incomod să-l contrarieze sau să-l supere, așa că i-a răspuns tot cu un zâmbet și l-a întrebat cum a avut loc accidentul.

- Nu-mi amintesc cum am căzut, îi spuse el. Dar ce îmi amintesc este primul lucru la care m-am gândit după ce am aterizat.

- Și ce ai făcut?

- Ei bine, una dintre asistente îmi punea întrebările standard de dinainte de operație. „Ești alergic la ceva?” m-a întrebat ea. Am privit-o în ochi, am inspirat adânc și am dat din cap că da. Toți cei din sală se uitau la mine și așteptau un răspuns. Cu toată puterea, am spus: „La gravitație!” Au început să râdă, iar eu am continuat: „Am ales să trăiesc, așa că operați-mă ca pe un om viu, nu ca pe unul mort.”

Faptul că Michael a supraviețuit a fost o minune, dar la fel a fost și atitudinea lui. Nu a încetat să sper. Nu a încetat să zâmbească, în ciuda valurilor de îngrijorări. Michael a înțeles ce scrie în Matei 3:34: „Nu vă îngrijorați de ziua de mâine; căci ziua de mâine se va îngriji de ea însăși.” Amintește-ți că azi este acel mâine pentru care te îngrijorai ieri. La ce ți-a folosit? În final, îți las cuvintele lui Zig Ziglar, care spunea că „îngrijorarea este ca un balansoar: cere multă energie, dar nu te duce nicăieri.”



33. ACCEPTĂ DRUMUL

O vorbă înțeleaptă spune: ca să ajungi de la ce a fost la ce va fi, trebuie să treci prin ce este. Nu te afli întotdeauna în locul în care îți place și te împlinește, dar merită să continui cât timp poți conștientiza că: de unde ai pornit, ai plecat pentru mai bine și unde vrei să ajungi, poți găsi mai bine. Iar pentru asta, îți asumi să accepți prezentul dintre cele 2 puncte. Eckhart Tolle spune că „orice conține acest moment, acceptă-l ca și cum l-ai fi ales să fie așa. Întotdeauna lucrează cu el, nu împotriva lui. Fă-l un prieten și aliat, nu un dușman. Îți va schimba viața într-un mod miraculos”. Știai că toate lucrurile care îți ies în față se împart în 2 categorii? Ele sunt fie PE calea ta, fie ÎN calea ta. Tu ești cel care le hotărăște rolul: sunt obstacole sau oportunități?

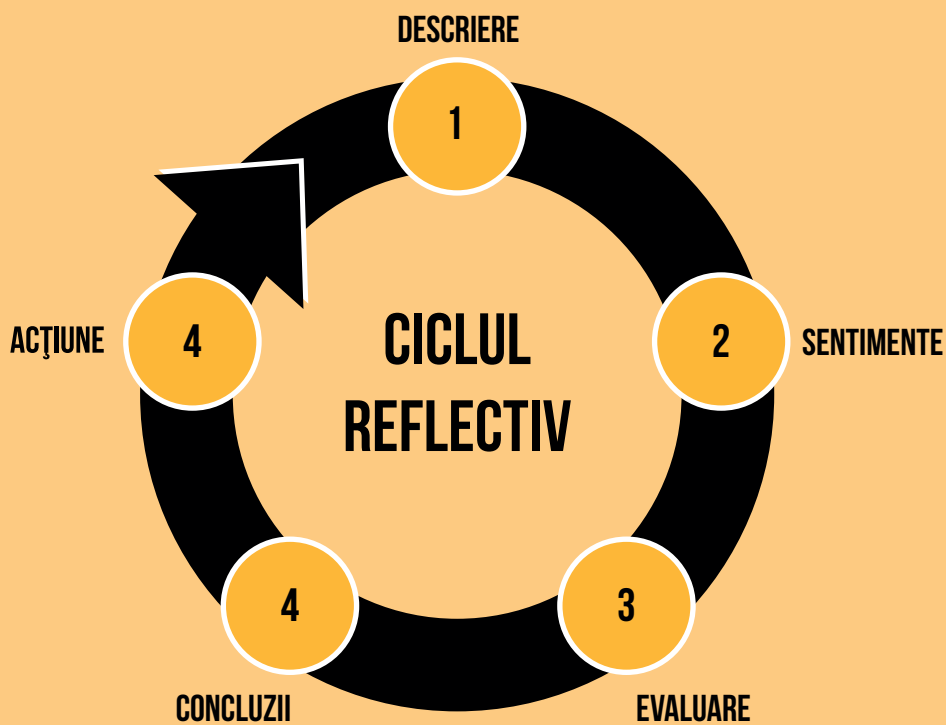
E la fel ca atunci când pornești la drum. Până la destinație, probabil dai de gropi, de curbe periculoase și de participanți iresponsabili la trafic. Cum sunt toate astea? PE drumul sau ÎN drumul tău spre destinație? Te oprești din cauza lor sau te ajută să devii un șofer mai vigilent și experimentat? Dincolo de asta, drumul are partea lui de frumusețe. De multe ori, de dragul destinației, uităm să ne bucurăm de priveliștea de pe drum. Dar oare cum ar fi să privim dintr-o perspectivă diferită? Să vedem că drumul face parte din frumusețea destinației. În drumul tău spre inspirație, te vei simți neinspirat. Poate că simți asta chiar acum. Oare cum ar fi să accepți momentul? Buddha spunea că „suferința înseamnă să te cerți cu realitatea”. Acceptarea te scutește de suferință și te ajută să te bucuri de drum.

Tot ce simți are un scop. Nimic nu s-a întâmplat și nici nu se va întâmpla vreodată care să nu fie un dar și o binecuvântare, chiar dacă-i una pe care nu o vezi acum (doar ești pe drum, încă nu ai ajuns la destinație). Iată ideea care pe mine m-a ajutat cel mai mult să accept prezentul, oricare ar fi el și să lucrez cu el: orice lucru care vine în viața mea acum este cel mai bun lucru care putea veni pentru dezvoltarea mea de acum.

34. CICLUL REFLECTIV

Cu toții trecem prin experiențe marcante, mulți spun că învață din ele, însă câți dintre noi le studiem și le evaluăm la final? Adevărul este că, fără să reflectăm conștient la situațiile prin care trecem, ca să știm ce am putea face mai bine data viitoare, nu există învățare. Poți spune că ai învățat un lucru atunci când îl și practici. Altfel, încă nu l-ai învățat. Iar „cei care nu pot învăța din istorie sunt condamnați să o repete” (George Santayana).

Există un model, numit Ciclul reflectiv, care devine extrem de util în acest context. Te ajută să îți înțelegi mai bine acțiunile și motivațiile și să vezi ce ai putea să îmbunătățești. Practic, este o unealtă cu care poți învăța lecții prețioase atât din momentele tale inspirate, cât și din cele mai puțin fructuoase. Modelul a fost dezvoltat de profesorul Graham Gibbs și are la bază dorința de a-i ajuta pe oameni să învețe din situațiile recurente, în special din cele cu rezultate negative. Deși în abordarea clasică este destinat unei discuții în doi, poți să aplici acest model și singur. Iată forma sa grafică:



PASUL 1:

DESCRIEREA

Înainte de toate, alege mediul în care îți este cel mai comod să comunici deschis. Poate vrei să scrii sau poate vrei să îți înregistrezi vocea. Tu alegi. În această etapă, te rog să nu te concentrezi pe concluzii. După cum bine știi, așa funcționează mintea și se grăbește să tragă concluzii, pentru că vrem continuu să ne explicăm rațional realitatea. Doar că atunci când sărim la concluzii, riscăm să greșim, pentru că omitem premise esențiale. Ciclul reflectiv ne duce pas cu pas prin premise, ca să tragem concluzii solide pentru viitor. Așadar, lăsăm concluziile pentru mai târziu.

Acum este momentul să alegi situația pe care vrei să o treci prin acest ciclu. Gândește-te la o întâmplare recentă, pe care ți-o amintești bine și în urma căreia ți-ai fi dorit alte rezultate. Descrie cu detalii ce s-a întâmplat (în scris sau înregistrat). Orientează-te după aceste întrebări-ghid:

Când și unde s-a întâmplat? Ce, mai exact, s-a întâmplat? Cine mai era acolo? Tu de ce erai acolo? Ce ai făcut? Alții ce au făcut (dacă este cazul)? Care a fost rezultatul acestei situații? Care au fost urmările?



PASUL 2: SENTIMENTELE



În a doua etapă, este timpul să explorăm atitudinea față de realitate, să vedem care au fost gândurile și emoțiile tale legat de situația respectivă. Ca să poți „săpa” cât mai adânc și să exprimi emoțiile autentice, îți recomand să te privești din postura unui prieten apropiat, care te înțelege și în care ai deplină încredere. Fii empatic cu tine și nu te judeca. Toate emoțiile ne sunt utile, în măsura în care ne arată unde ne putem perfecționa. Așadar, fii sincer și spune-le pe nume. Răspunde la următoarele întrebări: Cum te-ai simțit înainte ca situația respectivă să aibă loc? Cum te-ai simțit în timpul ei? Dar la final? Cum crezi că s-au simțit alții în timpul situației? Ce ai simțit cel mai puternic în timpul situației? Ce simți despre acea situație acum? Ce crezi că simt alții despre situație acum?

PASUL 3: EVALUAREA

Acum că ai o imagine mai clară asupra situației, poți să evaluezi mai obiectiv ce a mers bine și ce nu. Întreabă-te:

Unde am procedat bine? Unde nu am procedat bine? Unde au procedat alții bine? Unde nu au procedat alții bine? Ce a ieșit bine din toată situația? Ce a ieșit rău din toată situația?

Pentru fiecare dintre aceste întrebări, poți folosi Metoda Celor 5 De ce (vezi ideea 26) ca să descoperi rădăcina problemei. De exemplu: „1. De ce am procedat bine că am tăcut?” „Pentru că am evitat o ceartă.” „2. Și de ce am evitat cearta?” „Pentru că nu ne-am mai fi vorbit o vreme.” „3. Și de ce e important să ne vorbim?” „Pentru că, fără comunicare, relația s-ar rupe.” „4. Și de ce e important ca relația să nu se rupă?” „Pentru că n-am mai putea lucra împreună, ca să facem lumea un loc mai bun.” „5. Și de ce e important să facem lumea un loc mai bun?” „Pentru că o lume mai bună înseamnă o lume în care pot fi mai fericiți.” Așadar, cu această metodă pornești superficial, de la „am procedat bine că am tăcut” și ajungi la motivații profunde, ca „am tăcut ca să pot fi fericit”.

PASUL 4: CONCLUZIILE

Odată parcurși, pașii 1-3 îți permit să tragi concluzii pertinente. Gândește-te din nou la situație prin prisma a ceea ai analizat până acum. Răspunde la întrebările de mai jos:

Ce am învățat din această situație? Cum ar fi putut ea să fie o experiență mai pozitivă pentru mine? Dar pentru ceilalți oameni implicați? În ce măsură a depins de mine rezultatul? Dacă aș fi pus din nou într-o situație identică, ce aș face la fel și ce aș face diferit? Ce abilități e nevoie să îmi dezvolt ca să pot gestiona mai bine asemenea situații?

PASUL 5: ACȚIUNEA

Probabil că deja ai observat o serie de acțiuni la care să recurgi când te întâlnești cu o situație similară în viitor, ca să obții rezultate diferite. Nu te opri la a ți le propune, ci fă un plan în scris cu ele, ca să poți monitoriza progresul. De vreme ce este vorba de o serie de schimbări în modul tău de a reacționa, nu este neapărat un proces ușor. Vei avea nevoie de timp, energie și concentrare. Astfel, îți propun să pornești de la un plan, în care să răspunzi la următoarele întrebări:

Ce sunt dispus să fac mai bine data viitoare? De ce? Ce nu sunt dispus să fac data viitoare, deși cred ca aş obține rezultate mai bune? De ce?

Nu te opri la o singură soluție, ci scrie cel puțin 3-5 astfel de acțiuni. Acesta este Ciclul reflectiv. Un model excelent de auto-coaching, care te poate ajuta să vezi unde ți-ai blocat inspirația. Folosește-l de fiecare dată când vrei să îți perfecționezi reacțiile, limbajul și comportamentul legat de diverse situații. Totodată, Ciclul reflectiv te ajută să îți îmbunătățești relația cu tine, pentru că te studiezi îndeaproape, îți vezi greșelile și reușitele, nevoile, valorile și motivațiile. După cum spunea Carl Jung, „viziunea ta va deveni mai clară doar când vei putea privi în inima ta. Cine privește în exterior, visează; cine privește în interior, se trezește.”

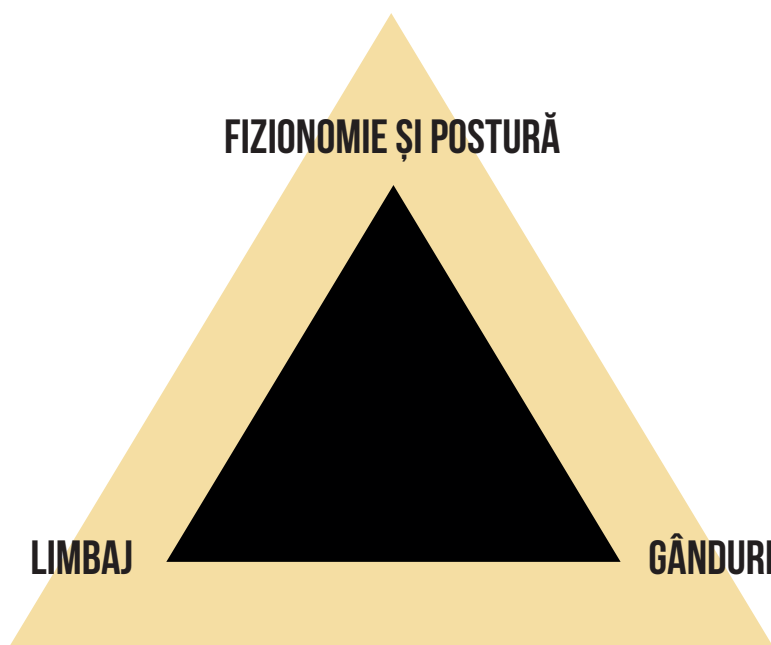
Exercițiu: Treci prin Ciclul reflectiv 3 dintre cele mai puternice experiențe personale prin care ai trecut în ultimele 6 luni. Vezi în ce măsură te ajută să depășești anumite obstacole și cum îți influențează inspirația.

35. INTRĂ ÎN STAREA POTRIVITĂ

Nu orice stare stimulează inspirația. Cât de inspirat ești când simți frustrare sau când ți-e foame? Dar când te bucuri sau ești relaxat? E o cu totul altă poveste, nu-i așa? Este greșit să așteptăm inspirație instant, fără să verificăm starea în care ne aflăm. E ca și cum ai cere să înceapă piesa de teatru, dar tu încă te afli în taxi, în drum spre teatru. Și totuși, deseori facem asta și mă pot da exemplu. Am de făcut ceva ce implică muncă creativă. Mă pun la masă și zic „hai, creează, acum! Mai târziu ai altceva de făcut.” Cât de inspirat crezi că sunt în acele momente? Inspirație, la comandă! Cumva, reușesc să „storc” puțină inspirație, dar oare asta să fie calea potrivită? :-)

Nici vorbă. Calea potrivită are de a face cu a intra în starea potrivită. Înainte să te concentrezi pe ce vrei să creezi, lucrează cu tine. La fel cum te gătești înainte să ieși din casă, e nevoie să te „gătești” înainte să fii inspirat, dacă nu cumva ești deja într-o stare potrivită.

Cum să lucrezi cu tine? Sunt 2 pași. Mai întâi, învață să dai nume stărilor și apoi, să jonglezi cu ele după bunul plac. Deoarece calitatea stărilor în care te afli când creezi determină calitatea rezultatelor pe care le obții. Ca să poți denumi o stare, e nevoie să îi cunoști elementele componente. Aici vreau să îți vorbesc despre Triada stărilor. Conform acestui concept, toate stările, emoțiile și comportamentele sunt compuse din 3 seturi de tipare care lucrează împreună, după cum poți să vezi mai jos:



Este vorba despre tipare de fizionomie și postură, care influențează eliberarea de substanțe chimice în corp, numite neurotransmițători. Rolul lor este să comunice informație în tot corpul. Astfel de substanțe sunt dopamina, serotonina, oxitocina, adrenalina sau cortizolul. Există în fiecare dintre noi și se eliberează pe bază emoțională. La nivel fizic, ele sunt motivul pentru care simțim emoțiile cu o anumită intensitate. Așadar, gesturile pe care le facem, mimica feței, felul în care stăm ne influențează emoțiile și starea.

Mai departe, triada include tipare de gânduri, care determină modul în care experimentăm lumea. Amintește-ți de ce spunea Charles R. Swindoll: „viața este 10% ce ți se întâmplă și 90% cum reacționezi la ce ți se întâmplă”. Gândurile ne determină focusul, iar focusul ne determină starea.

În al treilea rând, include tipare de limbaj, care controlează modul în care îți reprezinți și îți exprimi ție și altora o experiență. După cum am vorbit deja, cuvintele pe care le folosim ne creează realitatea.

Aceste 3 modelatoare de semnificație ne determină modul în care experimentăm viața. Fiecare stare prin care trecem are elemente concrete din fiecare dintre cele 3 tipare.

De exemplu, ca o persoană să poată intra în starea numită „frică”, ea adoptă o anumită poziție și face anumite gesturi (de pildă, ridică umerii și sprâncenele, cascadează ochii și mișcă des capul, își încleștează pumnii și stă încordat, îi crește ritmul cardiac și respirator), are anumite gânduri specifice (ca „trebuie să fiu atent la pericole”, „unde este amenințarea?”) și folosește un limbaj specific care îl conduce la frică (folosește cuvinte ca „pericol”, „vai!”, „îngrozitor”, „amenințare” sau alte cuvinte asociate cu natura fricii sale).

Repet: fiecare stare înseamnă de fapt gesturi și postură, gânduri și limbaj specifice. Astfel, când conștientizezi că te afli într-o anumită stare, pune-i o etichetă, un nume. Apoi, detaliaz-o pe cele 3 tipare. De exemplu, acum sunt „vesel”. Ce înseamnă asta? Ce postură am? Stau drept, cu brațele deschise și capul sus. Ce gesturi fac? Zâmbesc, râd, îmi strâng colțurile ochilor, îmi mișc energic mâinile, caut ceva practic de făcut, ȝopăi, inspir adânc etc. Pe ce mă concentrez? Pe munca mea creativă, pe faptul că am motive să fiu recunoscător, pe faptul că îmi place vremea de afară. Ce cuvinte folosesc? „Inspirație”, „creativitate”, „minunat”, „fantastic”, „îmi place”, „wow!” etc. Practic, cu această analiză obȝii o hartă a oricărei stări.

Ce poȝi să faci cu harta? În primul rând, să recunoști starea. „Hei, acum sunt...mohorât. Îmi dau seama de asta pentru că am postura A, cu gesturile B și C, gândurile D și E și cuvintele F și G.” În al doilea rând, să evaluezi dacă acea stare te inspiră sau nu. În cazul „mohorâtului”, nu. Așadar, următorul pas este să schimbi starea cu una favorabilă inspiraȝiei. Aici este rolul suprem al hărȝii. Pentru că nu ai cartografiat doar starea iniȝială, ci și cea pe care ȝi-o dorești. „Sunt mohorât acum, dar vreau să trec în starea de veselie. Cum sunt când sunt vesel? Ce postură am, ce gesturi fac, ce gânduri am și ce limbaj? Aha! Știu ce am de făcut.”

Acum ai la îndemână instrumentul ideal care îți oferă control asupra stării în care te afli. Tu în ce stare ești cel mai inspirat? Ca să poȝi face mai ușor „mutarea” către o altă stare, îți sugerez să o legi de un stimul senzorial. Mai precis, ca să îți amintești exact de triada unei stări, leag-o de o imagine sau un video, de o melodie, un anumit miros, gust sau senzaȝie tactilă. De exemplu, eu asociez bucuria cu un bebeluș care râde și relaxarea cu mirosul de fân proaspăt cosit și atingerea rece a unui cearșaf curat.

Exercițiu: Cartografiază-ți câteva din stările care te blochează și opusurile lor, care te inspiră, cu ajutorul triadei. Printre cele mai comune dualități de acest gen, se numără: trist – vesel, agitat – relaxat, pesimist – optimist, apatic – înșuflețit, dispersat – concentrat, lent – rapid, plictisit – interesat, stresat – relaxat, nervos – calm, fricos – curajos, depresiv – fericit, neglijent – ordonat etc. Deși îți va lua un timp consistent pentru a-ți conștientiza stările, pe termen lung îți garantez rezultate uimitoare.



36. SCHIMBĂ PANTOFII

Două dintre cele mai mari limite pe care ni le putem seta ca oameni sunt să credem că „toată lumea poartă același model de pantofi ca mine” și că „am un singur model de pantofi”. Metafora pantofilor se referă la modul în care ne raportăm la lume. Așadar, premisele acestui capitol sunt: 1. Nu toți oamenii văd lumea la fel ca mine și 2. Pot să mă raportez la lume din mai multe perspective, „din alți pantofi”.

Oamenii au perspective diferite despre viață, în general și despre subiecte concrete. Asta pentru că dincolo de păreri și convingeri personale, stau experiențe, caractere, valori și medii diferite în care am învățat „cum sunt lucrurile”. Un exemplu interesant, care vorbește excelent despre diferențele de perspectivă, este situația de la granița dintre Coreea de Nord și de Sud. Aici se află ofițeri din ambele țări, care țin zona de frontieră sub control. Știi cum poți să-i recunoști care din ce țară sunt? Nord-coreenii stau cu fața către propria țară, cu scopul de a nu-și lăsa cetățenii să plece. Sud coreenii, în schimb, stau cu fața către țara vecină, cu scopul de a nu-i lăsa pe nord coreeni să intre. Este o imagine amuzantă și tristă, totodată.

Nu, nu toată lumea are același model de pantofi ca mine. Și fără să mă pun în pantofii altuia, nu am cum să văd asta. Îmi amintesc că, în vara lui 2013, am trecut pe lângă un orb care aștepta la o trecere de pietoni. Instinctiv, i-am spus: „E verde”. El m-a întrebat nedumerit: „Deci pot să trec?” Abia după ce i-am confirmat, am avut o revelație. Probabil că acest om nici măcar nu știa cum arată verdele! Și, uite-așa, mi-am găsit un nou motiv pentru care să fiu recunoscător: că știu ce-i ăla verde. M-am pus în pantofii lui, am empatizat și asta m-a ajutat să văd altfel lucrurile.

Așa se întâmplă când te pui în pantofii altuia. Vezi viața din mai multe perspective. Poți să vezi inspirația din mai multe perspective. Leși din pantofii tăi, din condiționările și percepțiile tale. Pentru că nici eu, nici tu, nu deținem adevărul absolut. De aceea, putem învăța continuu, prin empatie, ce simt alții și cum văd ei viața. Lipiți de tălpile propriilor pantofi, doar presupunem că privim din mai multe unghiuri. Îți propun un mic test-ghicitoare, pe care să îl faci tu și apoi să îl faci mai departe prietenilor tăi. Acest test a făcut parte dintr-un studiu, în urma căruia doar 15% dintre participanți au descoperit soluția fără probleme. Iată ghicitoarea:

Un bărbat și fiul său au un grav accident de mașină. Tatăl moare, în timp ce fiul e transportat de urgență la spital. Înainte să opereze copilul, doctorul spune: „Acesta este fiul meu!” Cine este doctorul?

Dincolo de răspunsurile puțin probabile, ca acela că bărbatul care a decedat nu era tatăl natural sau că doctorul a confundat copilul, soluția stă exact sub nasul nostru. Poate că ți-ai dat seama deja. Trebuie doar să schimbi pantofii. Să te îndepărtezi de presupunerea automată că doctorii sunt neapărat bărbați. Exact, doctorul este mama băiatului. Vezi cât de departe de realitate ne pot duce presupunerile noastre?

A doua premisă de la care am pornit era că pot să văd lumea „din mai mulți pantofi”. Fiecare dintre noi suntem o sumă de roluri, a căror totalitate ne definește identitatea. „Avem mai multe modele de pantofi!” Când ești la birou, poți să ai „pantofii” de șef, coleg, expert, client, artist, partener etc. În viața personală, poți să ai „pantofii” de soț/soție, frate/soră, mamă/tată, prieten, vecin, mentor etc. E o lume a posibilităților nelimitate. Acum când citești, de exemplu, ai rolul de cititor. Un prieten care susține des discursuri în public mi-a spus că atunci când vorbește, deși are rolul de speaker, îi place să spună despre el că joacă rolul unui „neguțător de zâmbete”. Pentru că se simte inspirat când publicul lui zâmbeste.

La ce te poate ajuta perspectiva rolurilor? Simplu. Când îți lipsește inspirația, vezi din ce „pantofi” o cauți. Ai expertului? Ai prietenului? Dacă simți că te blochezi, schimbă pantofii. Dacă nicio „pereche” proprie nu ți se potrivește, încearcă să vezi lucrurile și din pantofii altora.



37. ÎNCEPE CU PLANUL

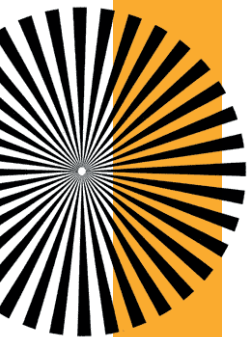
Tehnicile de gestionare a timpului sunt utile, pentru că ne ajută să ne organizăm și să facem mai mult. Însă apare o întrebare interesantă: să fac mai mult = să obțin mai mult? Evident că nu, după cum nici activitățile nu sunt același lucru cu rezultatele. Pot să fac într-o zi 10 activități și să nu obțin vreun rezultat. Asta înseamnă că dincolo de gestionarea timpului, există un alt element pe care este vital să îl controlăm: focusul.

Din punctul meu de vedere, focusul poate fi numit resursa supremă. Scepticii se activează la fraza asta și spun: „timpul și energia unde le pui?” Răspuns: la loc de cinste, dar nu pe locul 1. De ce? Să luăm timpul, mai întâi. Cunoști pe cineva care are mai mult de 24 de ore pe zi? Dar mai puțin? Timpul este cea mai de preț resursă, din perspectiva limitelor sale. Ai 24 de ore, pe care ți le organizezi cum vrei. Aud mulți oameni care folosesc expresia „să economisim timp”. O folosesc și eu. Și facem asta cu orice preț: ne grăbim în trafic, automatizăm procese, cumpărăm online. Dar ce facem cu timpul pe care îl economisim? Așa-i că deseori îl pierdem într-un alt fel, în alt context, cu activități de valoare mică? Sau, mai subtil, economisim timp ca să facem loc pentru mai multe întâlniri, ședințe sau activități. Dar, repet: activitățile nu sunt rezultate! Nu confunda deplasarea cu realizarea. Fără focus pe rezultat, iluzia că economisim timp se adeverește a fi o cheltuială frustrantă. Este bine să economisești timp. Dar îți ofer o alternativă mai bună. Învață să îți gestionezi mai bine focusul și economia de timp va fi o consecință automată.

Referitor la energie, este o resursă prețioasă, limitată și gestionabilă. În acest sens, vezi din nou ideea despre bateria zilnică. Însă și energia disponibilă poate fi consumată fără rezultate. De fapt, de multe ori mi s-a întâmplat să văd oameni agitați și plini de energie care aleargă de colo-colo, fac de toate, dar nu obțin rezultate. Pentru că fără focusul potrivit, cuvântul cheie este „fac”, și nu „obțin”. Oriunde te concentrezi, ai energie.

Pe ce tindem să ne punem focusul zilnic? Fie pe ceva iminent, ce „doare”, fie pe ceva ce ne place să facem, fie pe ceva ce este aproape și se vede clar. Dar toate acestea 3 înseamnă să răspunzi la ce ai de făcut și nu neapărat la ce este important pentru tine sau ce te apropie de un rezultat. Ce poți să faci diferit și cum poți controla focusul? Începe cu planul. Nu este un „nice to have”, ci un „must have” pentru rezultate mai bune, indiferent de domeniul pe care îl ai în minte. După cum spunea Benjamin Franklin, „dacă eșuezi să planifici, planifici să eșuezi”. Chiar mai mult îmi plac cei 6 P ai Planificării, care ne atenționează că: Planificarea prealabilă potrivită previne performanța precară. Există destui adepți ai planificării, așa că vreau să subliniez al treilea cuvânt din frază – potrivită. Pentru mine, cel mai potrivit model de planificare este R.M.A. (modelul este inspirat de la Tony Robbins și îl poți găsi în original sub numele de Rapid Planning Method). R.M.A. pornește de la premisa că mulți își planifică ziua sau săptămâna după cum spuneam adineaori. Încep cu întrebarea „Ce am de făcut / ce trebuie să fac azi?” Dar ținta ta într-o zi nu trebuie să fie activitatea, ci rezultatul. Activitatea se poate schimba și nu toate activitățile pe care le faci te ajută să obții rezultatul. De aceea, este bine să pornești de la rezultat, după cum spunea și Stephen Covey: „începe cu finalul în minte”.

Așadar, primul pas pentru un plan eficient și un focus bun este să începi orice zi, proiect sau provocare cu întrebarea:



1. Care este rezultatul pe care vreau să îl obțin? Care este obiectivul pe care mi-l asum? Cu ce vreau să rămân la final?

Focusul pe rezultate îți aduce claritate, iar claritatea înseamnă putere. Ce precizie are un lunetist, dacă luneta prin care vede ținta este neclară? Clarifică rezultatul pe care ți-l dorești înainte să începi orice (chiar și o ședință banală). Următorul pas este să aduci un „de ce” puternic în ecuație. Deoarece creierul are nevoie să se convingă de faptul că beneficiul este mai mare decât costul. Altfel, acționează fără să implice emoție. Așadar:

2. Care este motivul pentru care vreau acest rezultat? De ce vreau asta? De ce fac asta? De ce mă angajez să obțin acest rezultat?

Adevărul este că motivul bate obiectivul. Ești de acord că, atunci când înțelegi de ce e important să faci un lucru, găsești până la urmă o soluție de cum să îl faci, indiferent cât de dificil pare? Jim Rohn spunea „dacă îți dorești ceva cu adevărat, vei găsi o cale. Dacă nu, vei găsi o scuză.” 80% din succes e DE CE și doar 20% este CUM.

Să începi cu rezultatul dorit îți aduce claritate, iar motivul îți aduce impuls emoțional. Practic, DE CE-ul este cea „rezervă de apă” pentru zilele de secetă inspirațională și momentele de impas. Robert H. Schuller a remarcat ceva genial când a spus că „vremurile dure nu rezistă în timp, dar oamenii duri da”. Aici, dur are sensul de puternic, iar un om puternic și centrat este cel care înțelege emoțional de ce urmărește un rezultat specific.

Conectează-te la motiv. Când îl spui sau îl scrii, folosește cuvinte care te inspiră, care îți produc emoție pozitivă. Pentru că motorul scopului omenesc funcționează pe bază de emoții. Cuvintele ne schimbă emoțiile. Cuvintele ne schimbă chimia interioară, la propriu și ne determină acțiunile. Limbajul produce pasiune, iar pasiunea e în natura geniului. Care sunt acele cuvinte sau fraze care te inspiră să treci la acțiune, care te fac să pulsezi și să îți dorești și mai mult rezultatul? Să presupunem că rezultatul dorit e să faci fericit un prieten, iar motivul este pentru că vrei să te înconjori cu oameni fericiți. Atunci, dacă urmează să îi faci un cadou, nu-i la fel să spui că „ar fi fain să îi dăruiesc ceva, ca să-l văd fericit” cu „ar fi minunat să îi dăruiesc ceva, ca să-l vadă cum sare în sus de bucurie”. Folosește cuvinte care sunt puternice pentru tine. Iată câteva formule care funcționează pentru mine: genial, fantastic, wow, să-i dăm bătaie, să schimbăm lumea, să facem diferența, clienți fericiți, uimiți, plus valoare, excelent, superb etc.

Al treilea pas din modelul R.M.A. se referă la planul de acțiune. Așadar, avem Rezultat – Motiv – Acțiune.

Întreabă-te:

3. Ce acțiuni specifice voi face ca să obțin rezultatul sau obiectivul dorit? Cum voi ajunge acolo? Ce mă va duce și ce nu mă va duce acolo?

Iată revoluția To do list-ului! Nu mai faci o listă de sarcini care nu te duce nicăieri și care se umple parcă tot mai mult pe zi ce trece. În schimb, faci o listă de pași concreți către un rezultat pe care ți l-ai stabilit inițial și pe care l-ai înarmat cu un motiv. To do list-ul oricum înseamnă pași, dar pași spre ce? Cu un rezultat în minte, to do list-ul devine progres. Dacă știi unde vreau să merg, știu dacă un pas mă ajută sau nu să mă îndrept într-acolo.

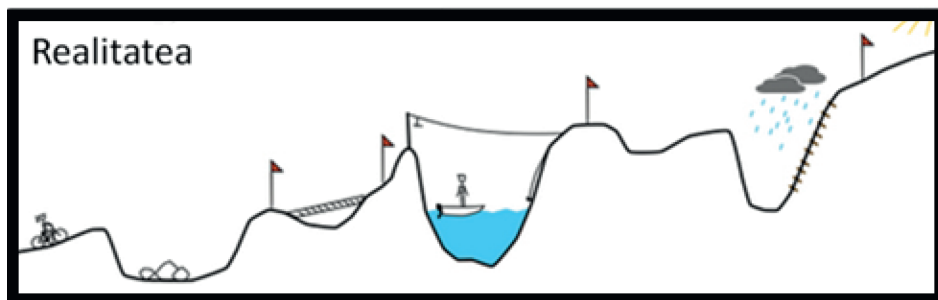
Cel mai bun sfat pe care ți-l pot oferi pentru organizarea timpului tău este să îl umpli cu sarcini importante, care te duc la rezultate, pentru că altfel, el se va umple oricum, dar cu sarcini neimportante! Dacă nu stai să hotărăști ce este important pentru tine într-o zi, acea zi oricum va trece și te vei trezi că ai făcut ce a fost important pentru alții. Cred că deja ți-e cunoscută situația asta. John DeMartini propune o metaforă excelentă și spune să te gândești la viața ta ca la o grădină. Dacă nu plantezi flori (adică să îți planifici prioritățile), în grădina ta vei avea mereu de scos buruieni (activități cu valoare scăzută).

Alege-ți bine prioritățile. Pentru că un drum cu priorități devine drum cu prioritate. Pe drumul cu prioritate poți înainta liniștit, fără să cedezi trecerea în fața celorlalte lucruri care apar. În schimb, activitățile cu valoare scăzută înseamnă și o productivitate scăzută. Pur și simplu, nu ne pricepem să facem bine lucrurile care nu sunt importante pentru noi. Pentru că ne lipsește claritatea rezultatului și emoția motivului. De aceea, modelul R.M.A. de planificare stimulează inspirația. Practic, linia modelului este: claritate, emoție, creativitate, în această ordine precisă. Acțiunile noastre devin creative și inspirate când au la bază un plan.

Sper ca de acum înainte să nu mai vezi planificarea ca pe un proces plictisitor și care consumă timp. De fapt, cu ea câștigi timp și ajungi la rezultate. Pentru mine, această schimbare de perspectivă a venit greu și nu înțelegeam de ce. Până când mi-am amintit ce am auzit-o pe mama spunând toată copilăria mea: „nu-mi fac planuri, că și așa nu ies niciodată”.



Oare ce lecție puteam să extrag de acolo? Cum să fac un plan, dacă simt că îl fac degeaba? Vreau să îți mai spun un lucru: într-adevăr, planul nu va coincide cu realitatea, de multe ori. Dar existența planului (cu rezultat clar în minte, motiv puternic și listă de acțiuni) te va ajuta să mergi mai departe, în ciuda obstacolelor și a neprevăzutului. Așa cum spunea T. Boone Pickens (CEO BP Capital), „un idiot cu un plan învinge chiar și un geniu fără plan”. Înainte să te bazezi pe inteligența ta, asigură-te că ai un plan bine conturat.



Exercițiu: Folosește cele 3 întrebări din modelul R.M.A. când îți planifici următoarea zi (seara sau dimineața). La final, fă o evaluare comparată între cum a fost ziua fără plan și cea în care ți-ai pus ordine în rezultate, motive și priorități. Cât de mari sunt

38. CELE 5 TESTE ALE INSPIRAȚIEI

Căutăm să fim inspirați, însă pentru ce fel de activități? Nu toate lucrurile din jur merită să intre în prioritățile noastre, după cum am detaliat și în paginile anterioare. Îți propun o serie de teste prin care să treci toate acele activități sau idei pe care plănuiești să le faci pe viitor (și pentru care vei căuta inspirație). Orice activitate care nu trece testele va deveni, în timp, mai degrabă o piatră de moară pentru tine decât un izvor de inspirație. Pentru că cele 5 teste sunt, de fapt, 5 întrebări care te ajută să vezi în ce măsură activitățile testate îți sunt fie „în spirit”, fie externe valorilor tale. Astfel, avem:

1. Testul entuziasmului.

Este cel mai important dintre teste. Întrebarea este: Simți entuziasm când te gândești la acea activitate sau idee? Nu are sens să faci ceva ce nu te încântă sau faci doar cu jumătate de inimă. După cum spunea Arthur Balfour, „entuziasmul mișcă lumea”. Asta înseamnă că, fără entuziasm, umanitatea și-ar înceta evoluția. Dacă nu începi cu entuziasm, este puțin probabil ca el să apară din senin, pe parcurs.

2. Testul utilității.

Îți place să faci, însă este și util pentru cineva? Există vreo persoană care ar cumpăra de la tine acel lucru pe care îți place să îl faci? Dacă nu, ai doar un hobby. În schimb, un hobby util, pentru care există o piață, se transformă într-o sursă de venit.

3. Testul timpului.

Se poate transforma într-un beneficiu pe termen lung? Crezi că va rezista în timp? Dacă nu, reorientează-te către acele activități pe care îți dorești să le faci și pe viitor și care îți aduc satisfacții pe măsură.

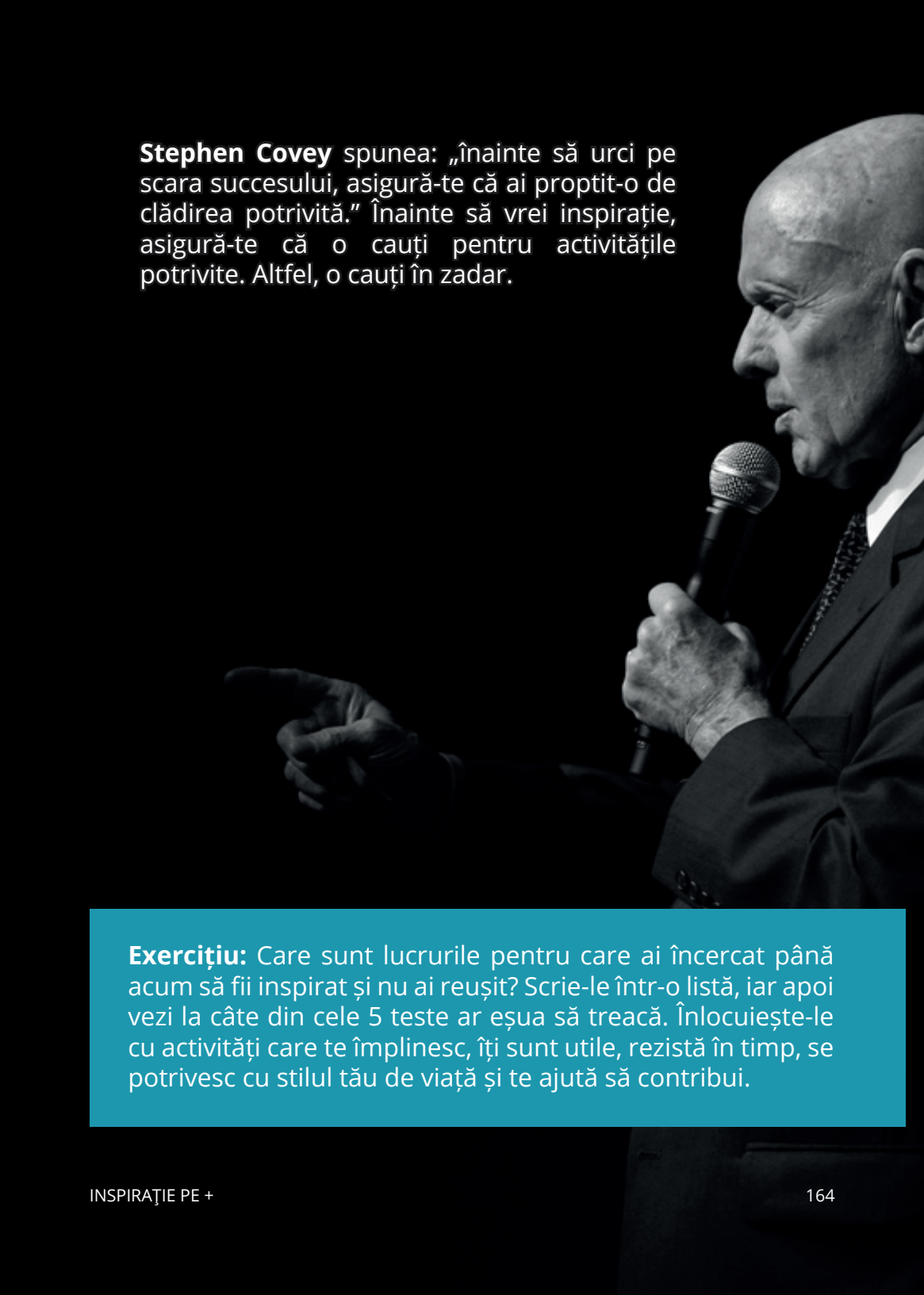
4. Testul integrării.

Se poate integra fără probleme în stilul tău de viață? Cum se îmbină cu viața ta personală? Dar cu cea profesională? Te ajută să fii o persoană integră și echilibrată? Dacă nu, mai devreme sau mai târziu, vei simți că este un bagaj în plus, nu o parte din tine.

5. Testul contribuției.

Avem nevoia umană de a oferi, de a contribui în afara propriei ființe. Activitatea pe care o testezi te stimulează să îi ajuți și pe alții? Cu ce poți contribui? Timp, atenție, idei, sprijin moral, financiar etc. Te ajută să îți pui talentul și experiența și în folosul celorlalți? Regula lui Zig Ziglar se aplică și aici: „cu cât ajuți mai mulți oameni să ajungă la succes, cu atât mai repede vei ajunge și tu la succes.”

Inspirația depinde în mod direct de aceste 5 teste. Când vrei să fii inspirat, e nevoie să simți bucurie și entuziasm. Altfel, vei merge înainte din necesitate și nu vei mai vrea să repeți. De asemenea, de ce să vrei să fii inspirat, dacă nu îți este și folositor? Apoi, de ce să fii inspirat, dacă rezultatul nu dăinuie în timp? În al patrulea rând, lucrurile pentru care cauți inspirație trebuie să facă parte din tine, să te ajute să fii cea mai bună versiune a ta. Nu în ultimul rând, inspirația ta trece la alt nivel când îi inspiri și pe alții. Este o reciprocă. Fii inspirat și îi vei putea inspira și pe alții, respectiv inspiră-i pe alții și vei fi și mai inspirat.



Stephen Covey spunea: „Înainte să urci pe scara succesului, asigură-te că ai proptit-o de clădirea potrivită.” Înainte să vrei inspirație, asigură-te că o cauți pentru activitățile potrivite. Altfel, o cauți în zadar.

Exercițiu: Care sunt lucrurile pentru care ai încercat până acum să fii inspirat și nu ai reușit? Scrie-le într-o listă, iar apoi vezi la câte din cele 5 teste ar eșua să treacă. Înlocuiește-le cu activități care te împlinesc, îți sunt utile, rezistă în timp, se potrivesc cu stilul tău de viață și te ajută să contribui.



39. SCHIMBĂ MEDIUL

39

În dese rânduri, când am trecut prin secetă inspirațională, tot ce a fost nevoie să fac ca să reintru în starea de flux a fost să schimb mediul. De fapt, schimbarea de mediu este cea mai simplă și mai folosită metodă de stimulare a inspirației. Cel mai probabil, ai folosit-o și tu, iar de acum încolo, o poți face conștient și voluntar. Schimbarea de mediu înseamnă să ieși din cadrul în care ai stat o perioadă și să explorezi un mediu nou, chiar și pentru câteva minute. De exemplu, să ieși pe balcon, să faci o plimbare, să mergi în natură etc. De ce funcționează asta?

Datorită Principiului Discontinuității, care susține: cu cât te obișnuiești mai mult cu ceva, cu atât mai puțin îți va stimula acel ceva gândirea. Când schimbi mediul, schimbi și informațiile pe care creierul le primește. Iar aceste informații ne forțează să facem conexiuni mintale noi ca să înțelegem mai bine situația nouă. Pe scurt, mediile noi ne inspiră.

Însă nu orice fel de medii. Nu știi cât de inspirațional este să intri într-o cameră plină cu bebeluși care plâng, de exemplu. Cele mai potrivite medii pe care să le cauți pentru inspirație sunt cele cu stimuli puțini și în care poți să ai momente singur. Îți recomand ca să găsești zilnic un astfel de mediu în care să te reîncarci. Relaxează-te, respiră, revino.

Dacă alegi să mergi în natură, vei găsi claritate și pace. De ce crezi că mănăstirile sunt în zone retrase? Natura este un mediu excelent pentru perioadele de tranziție, schimbare sau dezordine. Dacă alegi să faci o simplă plimbare și crezi că asta te inspiră, să știi că studiile îți dau și dovada că e așa. De fapt, cei de la Universitatea Stanford au scris în 2014 că „ești cu 81% mai creativ când ești în mișcare, decât când stai pe loc.”

Exercițiu: Alege o zi din săptămâna asta. Alege o locație relaxantă și cât mai verde: un parc, o grădină sau o pădure. Mergi acolo și lasă mediul nou să te inspire. Apoi compară rezultatele cu o zi obișnuită la birou.



40. PUNE LEMNELE ÎN CUPTORUL CU FOC

Fiecare dintre noi trăim după un set de priorități. Ești de acord că ai în viața ta lucruri pe care le prețuiești mai mult decât pe altele? Iar dacă există comparații și clasamente, înseamnă că există și un loc 1, o „regină” a priorităților. Filosofii greci, printre care și Aristotel, au numit-o telos sau „mințea orientată pe scopul final”. Potrivit teoriei, orice ființă umană, în orice moment al existenței sale, are un telos, un lucru care le întrece pe toate celelalte în importanță. Unii nu își conștientizează telos-ul actual sau, mai grav, vor sfârși viața fără ca măcar să-l descopere vreodată. Însă asta nu înseamnă că el nu există în permanență în interiorul omului. După cum spunea Nassim Nicholas Taleb, „nu confunda neobservatul cu inexistentul”. Iar dacă te numeri printre cei care nu și-au descoperit încă telos-ul, ți se potrivește a doua parte a aforismului: „și nici neobservatul cu inobservabilul”.

Ca să te ajut să îți identificei telos-ul, vreau să îți ofer câteva detalii fascinante despre acesta. Telos-ul este același lucru cu valoarea ta cea mai înaltă, unde ești motivat intern. Asta înseamnă că nu ai nevoie de cineva care să tragă de tine și să te motiveze ca să îți îndeplinești valoarea respectivă. Dacă cea mai înaltă valoare a unui adolescent este să joace fotbal, crezi că va fi vreodată nevoie ca mama lui să-i spună „hai, mergi și joacă fotbal”? Răspunsul este evident. Copilul va mânca fotbal pe pâine. E inspirat să facă asta. Așadar, inspirația poate fi corelată cu a trăi conform telos-ului?

Categoric. Cuvântul grecesc „telos” se poate traduce și ca „scop” sau „finalitate”. Iar partea finală a creierului nostru este sugestiv denumită telencefal (telos + encefal). S-a dovedit științific că această parte a creierului devine mai puternică în cazul în care o persoană trăiește conform celei mai înalte valori personale. Cu cât e mai conectată la telos, cu atât o persoană devine mai creativă, inspirată și stimulată să inoveze.

Telencefalul îndeplinește funcții psihice, motorii și senzoriale. Indiferent dacă își conștientizează sau nu telos-ul, creierul unei persoane are misiunea clară de a-i satisface valoarea supremă. Iar în acest sens, îi va filtra întreaga realitate, prin simțuri, îi va accentua anumii stimuli și-i va diminua pe alții, doar ca să servească telos-ului. Să luăm un exemplu simplu: o mamă a cărei valoare supremă este copilul ei. În miez de noapte, când doarme, un claxon asurzitor nu o va trezi, însă cel mai mic scâncet al bebelușului ei, da. Când merge prin magazine cu soțul ei, el vede poate ceasuri și costume, iar ea vede articole pentru copii. Deși cei doi sunt în același mediu, văd lucruri diferite, datorită valorilor diferite. Iată deci un indiciu despre puterea potențială a telos-ului. Dr. John DeMartini spunea că lucrul cel mai plin de sens pe care îl putem face în viață este să ne respectăm telos-ul. Pentru că este singurul loc în care dezlănțuim inspirația.

Asta nu se aplică și pentru valorile clasate mai jos, deoarece, în cazul lor, ai nevoie de motivație externă ca să treci la acțiune. Dacă realizezi că ai nevoie de cea mai mică doză de motivație din partea cuiva ca să faci ceva, îți garantez că nu acela este telos-ul tău. Este o diferență enormă între a fi inspirat și a fi motivat.

Îndemnul meu este să pui lemnele pe care le ai (focus, energie, timp) în cuptorul în care este foc. Nu le irosi în alte cuptoare, în care nu există foc sau în care se chinuie alții să scoată scânteii. Telos-ul este cuptorul tău cu foc. Este menirea și misiunea ta. Acolo îți recomand să îți conduci resursele. Alimentează acest cuptor și vei produce căldură, lumină și hrană sufletească.

Telos-ul tău este acel loc în care ești organizat, disciplinat și de încredere. Întreabă-te: Unde nu am nevoie de motivație externă ca să trec la treabă? Ce fac cu toată inima? Ce fac cu pasiune? Amintește-ți ce spunea Gary Vaynerchuk: „aptitudinile sunt ieftine, pasiunea este de neprețuit”. Ce fac chiar și fără să mi se ceară? Unde există ordine în viața mea? Ce fac cu regularitate, în mod disciplinat? Care este acel lucru pentru care oamenii se pot baza pe mine? Unde cer încredere? Ce garantez că fac bine? Te rog să nu continui fără să ai un răspuns clar la aceste întrebări. De ce e logic să îți urmezi telos-ul? Napoleon Hill scria că „unul dintre secretele succesului este să hotărăști ce îți place cel mai mult să faci și apoi să găsești un mod prin care să-ți câștigi existența din acel lucru. Majoritatea oamenilor fac exact invers. Fac ce simt că trebuie să facă, cu scopul de a obține timpul și banii necesari să facă ceea ce le place cel mai mult să facă.” Pornește de la telos și vei fi inspirat. Pornește de la „ce trebuie” și vei fi secăt.

Este telos-ul același, pe tot parcursul vieții? Nu neapărat. Prioritățile se schimbă de-a lungul vremii. În plus, se întâmplă să ne descoperim treptat misiunea, pe bucăți, cu revelații care

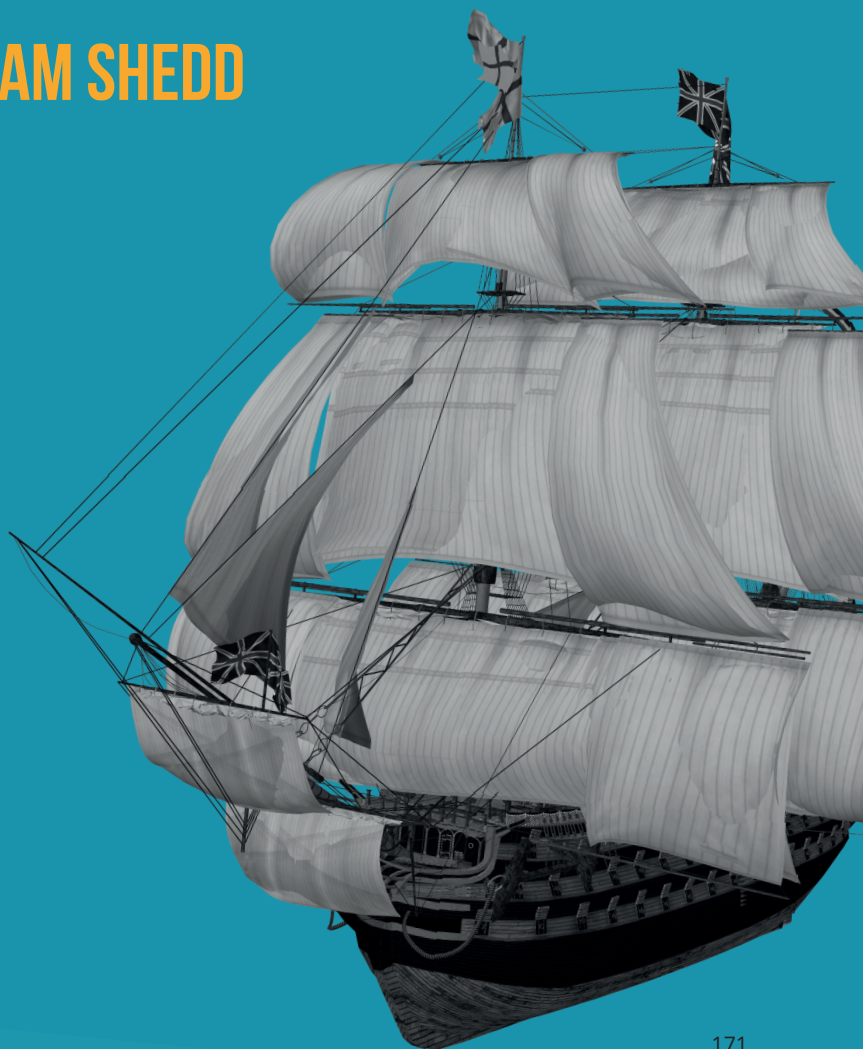
Cum se formează telos-ul? Prin umplerea unui gol. Mai precis, este vorba despre o teorie enunțată de Aristotel, care spune că nu poate să existe vid, din cauză că ceea ce se află în jurul lui l-ar umple imediat. Așadar, orice lipsă avem în viață, la un moment dat, simțim nevoia puternică să o umplem, să o împlinim. Împlinirea nu este altceva decât umplerea minții cu ceea ce îi lipsește. Când spun că ceva „îmi lipsește”, spun automat și că „valoarea mea este să fiu plin de acel ceva”. Dacă ai simțit acut că ți-au lipsit banii cândva, vei căuta bani. Dacă simți o lipsă de dragoste, vei căuta dragoste. Dacă pe tine nu te-a ajutat nimeni, te vei dedica să ajuți. Același DeMartini o spune genial: ce ne lipsește cel mai mult ne dorim cel mai mult.

Obiectul golului devine important pentru noi. Știi de unde provine cuvântul „important”? De la a vrea să import ceva în mine, pentru că îmi doresc. Și îmi doresc tocmai din cauză că mi-a lipsit cândva. Setea poate fi un exemplu potrivit. Beau apă în fiecare zi de câteva ori, pentru că mi-e sete. Într-un limbaj puțin rigid, aș putea spune: mă umplu cu apă pentru că a ajuns să îmi lipsească.



„CORABIA DIN PORT E ÎN
SIGURANȚĂ, DAR NU PENTRU
ASTA SUNT FĂCUTE CORĂBIILE.”

- WILLIAM SHEDD



41. NU TE MAI PLÂNGE

Un șofer avea obiceiul să se plângă de trafic. De câte ori rămânea blocat sau cineva îi tăia calea, claxona, striga și se plângea. Până într-o zi, când și-a dat seama că traficului nu îi pasă. Când cineva se plânge, face 2 greșeli: mută controlul în exteriorul lui, refuzând responsabilitatea și se concentrează pe problemă, nu pe soluție.

De obicei, ne plângem de rezultate sau situații actuale care nu ne convin. Dar, matematic, nu poți să obții un rezultat fără să ai ceva înainte de egal. Asta înseamnă că e irelevant să ne uităm la rezultatele actuale. E nevoie să vedem ce-i înainte de egal: deciziile de ieri. Rezultatele sunt așa cum au fost deciziile de dinaintea lor. N-au cum să arate altfel. Așadar, dacă un om se plânge de cum e viața lui acum, probabil nu conștientizează că, de fapt, se plânge de deciziile pe care le-a luat anterior.

Am mai vorbit despre faptul că nu putem schimba trecutul și știi prea bine asta. Iar deciziile luate până azi sunt trecutul. Ai control asupra lor? Nu. Ai control asupra rezultatului de azi? Nu. El e pur și simplu o sumă a acelor decizii. Singurul mod în care poți schimba un rezultat este să iei decizii noi, începând de acum. Asupra acestui lucru, crede-mă, ai control, oricare ar fi situația în care te afli. Întotdeauna ai și vei avea libertatea să alegi.

„Nu depinde de mine” poate fi remediat prin a începe cu „a depins de mine cândva”. Da, a depins de tine rezultatul de azi, care e bătut în cuie pentru azi. Însă, la fel, tot de tine ține rezultatul de mâine, prin deciziile de azi.

Eckhart Tolle oferă 3 soluții pentru a scăpa de această atitudine. El spune: „când te plângi, te transformi într-o victimă. Renunță la situația respectivă, schimb-o sau accept-o. Restul este o nebunie.” Chiar dacă îți vine greu să crezi, tu deții controlul. Dacă este o situație ce depinde direct de acțiunile tale, o poți schimba prin decizii noi. Dacă este o situație nocivă, de care nu atârână existența ta, poți renunța la ea. Dacă nu se încadrează în condițiile de mai sus și alegi să rămâi în ea, atunci găsește puterea să o accepți. Nu găsi scuze ca să te plângi în continuare. Cât timp te plângi, nu te concentrezi pe soluție, ci pe problemă. Cât timp te plângi, nu ai cum să fii inspirat, fiindcă nu lași loc pentru asta. Nu poți să obții soluții cât timp rămâi în cutia cu probleme. După cum spunea Einstein, „problemele nu pot fi rezolvate la același nivel de gândire la care au fost create”. Adică, este nevoie să ieși din acea cutie.

Drumul spre soluții începe când încetează plânsul de milă și când apar întrebările (vezi din nou punctul 25). Acțiunea este cea care dizolvă rolul de victimă. Un proverb chinezesc spune „decât să te plângi de întuneric, mai bine aprinde o lumânare”. De tine depinde. Cei care caută vor și găsi soluții și inspirație, după cum puncta și Jim Rohn: „ideile nu sunt rezervate celor care speră; nu sunt rezervate celor care își doresc și nici celor care se plâng. Ideile bune sunt rezervate celor care caută”.

Plânsul de milă este frate cu pesimismul. De fapt, chiar îl influențează în mare măsură. Când un om se plânge, se referă la trecut și prezent. Însă tot atunci își și dezvoltă pesimismul, care este o proiecție în viitor a plângerii. Ceva de genul „ia să mă conving eu de pe acum că voi avea de ce să mă plâng în viitor. Dacă până acum a fost așa, hai să fiu sigur că nimic nu se va schimba”. Foarte adevărat și am mai spus-o: dacă nu schimbi nimic, nimic nu se schimbă. Dar dacă îți schimbi deciziile, îți schimbi și rezultatele.

Ți-am scris până acum despre ce să faci ca să nu te mai plângi, dar ce facem cu pesimismul? Simplu. Odată ce iei decizii noi și obții rezultate noi, favorabile, ia-ți un moment singur, în care să conștientizezi că „da, se poate și altfel”. Odată ce înțelegem că rezultatele sunt suma deciziilor pe care le luăm, viitorul nu mai are motive să fie un loc pesimist. El devine un loc care va fi exact așa cum sunt deciziile tale de acum încolo. Dacă încă pare sumbru, s-ar putea să nu fi scăpat de plânsul de milă. Revino acolo. :-)

Iată o glumă simpatică despre diferența dintre pesimism și optimism. Un tată avea doi copii, unul pesimist și unul optimist. În fiecare zi, cel optimist era zglobiu, iar cel pesimist era tot timpul plouat. De Crăciun, tatăl s-a hotărât să îl facă fericit pe cel pesimist și nefericit pe cel optimist, să vadă dacă-i iese. Așa că i-a luat pesimistului o tonă de jucării și optimistului o grămadă de bălegar. Pesimistul, când a văzut jucăriile, a început să se plângă că acum toți copiii la școală o să îl invidieze și că nu o să aibă timp să se joace cu toate. Optimistul fugea râzând din cameră în cameră. Tatăl îl întreabă:

- De ce râzi? Doar ai primit o grămadă de bălegar?!
- Da, da' trebuie să fie și poneiul pe aici pe undeva!

Care dintre cei doi are mai multe șanse să fie inspirat? Evident, optimistul, pentru că s-a disciplinat să vadă oportunitățile. Tu în care tabără te afli? De fapt, te invit să faci un mic test ca să ai un răspuns mai clar. Se numește LOT (Life Orientation Test) și a fost dezvoltat special pentru a evalua diferențele dintre indivizii optimiști și pesimiști.

Te rog să fii sincer și precis pe măsură ce răspunzi la cele 10 afirmații din test. Nu există răspunsuri corecte sau greșite, așa că nu te gândești cum ar fi bine sau cum ar răspunde alții. Răspunde după cum simți și ia fiecare punct separat, izolat de celelalte.

În dreptul fiecărei afirmații, scrie o cifră de la 1 la 5, unde 1 înseamnă „nu sunt deloc de acord”, iar 5 înseamnă „sunt total de acord”. Poți să începi! Fii atent să răspunzi înainte să citești secțiunea despre calcularea scorului.

1. În situații nesigure, de obicei mă aștept la ce-i mai bun.
2. Îmi este ușor să mă relaxez.
3. Dacă ceva poate merge prost pentru mine, va merge.
4. Mă gândesc cu bucurie la viitor.
5. Mă bucur mult când sunt alături de prietenii mei.
6. Este important pentru mine să fiu tot timpul ocupat.
7. Mi-e greu să mă aștept ca lucrurile să fie în favoarea mea.
8. Nu mă supăr prea ușor.
9. Rareori îmi amintesc lucrurile bune care mi se întâmplă.
10. În mare, mă aștept să am parte de mai multe lucruri bune decât rele.

Cum calculezi scorul:

Răspunsurile de la punctele 2, 5, 6 și 8 sunt irelevante. Au fost introduse doar ca să asigure răspunsuri mai obiective la punctele care contează. Așadar, nu le luăm în calcul. Punctele 3, 7 și 9 au scările inversate. Astfel, pentru acestea, dacă ai pus cifra 1, de fapt este 5 pe scara optimismului; dacă ai pus 2, este 4 și așa mai departe.

Acum, calculează totalul și împarte-l la 6. Deși nu există un etalon care să spună de unde ești pesimist și de unde optimist, poți să vezi unde te situezi acum pe această scară de la 1 la 5, de la pesimism spre optimism. Poți să revii odată la câteva luni la acest test și să răspunzi sincer, ca să vezi în ce măsură ai nevoie de o îmbunătățire de atitudine.

Prima oară când am făcut acest test, m-am situat la cota 3,3 pe scară. E un scor bun, din punctul de vedere al optimismului, dar se poate mai bine. Ce vreau să punctez, însă, este că testul LOT te ajută să ai idee pe unde te afli, ca să știi cât ai de lucru cu tine.

Dincolo de paradigma optimism – pesimism, există un al treilea concept și mai important pentru obiectivul inspirației. L-am găsit bine ilustrat în cuvintele lui William Arthur Ward, care spunea: „Pesimistul se plânge de vânt; optimistul se așteaptă să se schimbe; realistul ajustează pânzele”. Este vorba despre acțiune. Despre cel care vede oportunitatea și trece la treabă. Scopul acestui punct a fost să vezi că, pentru a acționa, există o condiție de bază: să vezi oportunitatea. Când încetezi să te mai plângi și îți dezvolti optimismul, începi să vezi oportunitățile.

Cum este paharul din imagine?

- A. Pe jumătate plin
- B. Pe jumătate gol



Pentru
„răspunsul
corect”,
întoarce
cartea cu
susul în jos.

**De fapt, paharul este tot timpul plin.
Jumătate cu apă, jumătate cu aer.**

Realitatea ta este realitatea pe care ți-o crezi. Dacă ai văzut partea plină a paharului, este pentru că tu ai creat acea convingere optimistă. Dacă ai văzut partea goală a paharului și te-ai concentrat pe o convingere negativă, tot tu ai creat-o. Adevărul este că realitatea în care trăiești este plină de oportunități. Nu e pe jumătate prietenoasă și pe jumătate ostilă. De fapt, s-ar putea ca uneori să crezi că e 100% ostilă și deloc prietenoasă.

Îți spun un secret: Nici măcar nu contează cum e. Contează cum ești. Nu spun să te uiți la partea plină a paharului. Ci te întreb: Există vreun context specific, pe care l-ai considerat ostil, din care să nu fi învățat o lecție importantă? Probabil că nu. Atunci, dacă din fiecare episod al vieții tale ai ceva de învățat, din care să te inspire, realitatea în care trăiești este sau nu plină de oportunități? Paharul nu e niciodată gol. Important este să fii convins că te așteaptă oportunități mari, dacă ești dispus să le vezi și să acționezi.

**„SUNT RECUNOSCĂTOR ATUNCI
CÂND AM O PICĂTURĂ ÎN PAHAR, PENTRU
CĂ ȘTIU EXACT CE SĂ FAC CU EA.”**

— GARY VAYNERCHUK

42. NU TE MAI UITA LA ȘTIRI



„Cum? Să nu fiu la curent cu ce se întâmplă în lume?” Serious? Crezi că știrile de la televizor arată ce se întâmplă în lume? Interesant, pentru că văd o mulțime de lucruri bune care au loc pe tot Globul și totuși, 9 din 10 știri sunt pe teme negative, violente, tragice, degradante. Astfel de noutăți îți dăunează, nu te actualizează. Ba mai mult, s-a demonstrat că televizorul tâmpește, încetinind inclusiv procesul creativ.

Ce îți umple mintea, îți umple viața. Dacă știrile pe care le urmărești sunt despre criză, război și dezastre, oare nu crezi că toate astea îți influențează starea și îți blochează inspirația? Mintea este ca un computer, iar tu ești programatorul. Robin Sharma spune că primele 10 minute înainte să dormi și după ce te-ai trezit îți influențează profund mintea subconștientă. În aceste intervale, e bine să programezi în mintea ta doar gânduri inspiratoare și senine.” Nu știri, nu violență, nu certuri, nu trecut, nu dezastre, nu probleme. Ci mulțumire, bucurie, recunoștință, pace, realizări și vise.

Dacă simți că ai nevoie să știi ce se întâmplă în lume, presa în varianta online este mult mai bună. Nu pentru că n-ar fi la fel de orientată pe negativ, ci pentru simplul fapt că poți fi selectiv. Urmărești doar acele știri care oferă calitate și care nu exagerează de dragul dramei. De fapt, la scară largă, știrile sunt urmărite tocmai pentru că exagerează și accentuează negativul. Pentru că oamenii răspund puternic emoțional la frică și stres. Însă ce poate ieși bun și inspirațional dintr-un om care se hrănește cu așa ceva?

Timpul este limitat. Așadar, de unde să mai câștigăm clipe atunci când spunem că „nu mai am când să fiu inspirat”? Simplu. Din acele locuri în care irosim timpul pe activități cu valoare mică sau zero. Ca bârfa, statul degeaba sau urmărirea știrilor. Îți propun să renunți la știri și televizor timp de o lună. Vei găsi lumea în același loc, făcând aceleași lucruri și vorbind despre aceleași nimicuri. Dar tu...tu vei fi altul. Vei fi un om liber și inspirat.



43

43. INIȚIAZĂ UN PROIECT

Walt Disney spunea că „modul în care poți să începi este să renunți la vorbă și să treci la fapte.” Mulți oameni vin cu idei inspirate, însă puțini știu că adevărata inspirație apare atunci când pui în practică. Jocul e diferit în teren de cum se vede din tribună. E ușor să vezi meciul, dar asta nu a creat niciodată campioni. Nu te mai uita la ce fac alții și nici nu vorbi despre asta, ci intră tu în joc. E singurul mod în care poți să devii campion.

Inițiază un proiect, la care să lucrezi cu toată inima și vei obține inspirație în mai multe domenii. Poate fi vorba de o afacere, o inițiativă umanitară, o carte, un eveniment; nu contează, important este să simți că te împlinește și te reprezintă. Orice proiect inițiezi, asigură-te că este „copilul” tău. De ce? Doi părinți au ieșit cu copilul lor la plimbare și au primit un compliment: „Ce copil frumos aveți!” Răspunsul lor a fost: „Desigur. Cum altfel ar putea fi rodul iubirii noastre?” Orice faci din dragoste este frumos.

Așa că treci la acțiune, cu dragoste și pasiune, chiar și când nu știi ce te așteaptă sau ce să faci. Întrebarea este: vezi primul pas? Pentru că dacă îl vezi, poți începe cu el. Și știi ce va apărea după ce îl faci? Al doilea pas. Și tot așa, atât timp cât nu te oprești.

Totuși, fii selectiv cu proiectele tale. Trece-le prin cele 5 teste ale inspirației, înainte să le începi. Implică-te în mișcări de impact, cum spunea și Seneca: „să nu faci lucruri pentru tine, ci pentru generațiile viitoare. Pentru că cei care au cea mai mare viziune au și cel mai mare impact.” Dacă ești implicat în prea multe proiecte, creativitatea ta are de suferit. Asta pentru că îți distribui focusul în prea multe locuri și se diluează. Nu orice proiect merită timpul, atenția și energia ta. Însă pentru cel care o face, merită să dai totul.



**„CEL MAI BUN MOMENT CA SĂ
PLANTEZI UN COPAC A FOST ACUM
20 DE ANI. AL DOILEA CEL MAI BUN
MOMENT ESTE ACUM.”**

— PROVERB CHINEZESC



**„OAMENII AU ABILITATEA ULUITOARE
DE A CREA CEVA DIN NIMIC. EI POT SĂ
TRANSFORME BURUIENILE ÎN GRĂDINI ȘI
MĂRUNȚIȘUL ÎN AVERI.”**

JIM ROHN

44. FII CEA MAI BUNĂ VERSIUNE A TA

„Să fii tu însuși” este probabil cel mai bun îndemn din întreaga dezvoltare personală. Să dăruim zidurile, să renunți la toate măștile și să fii tu. Însă cu toții avem părți bune și părți de care suntem mai puțin mândri. Asta înseamnă că, pentru a crește, nu ajunge să fii tu. E nevoie să fii cel mai bun tu care poți să fii.

La fel de adevărat este că nu ai cum să devii cea mai bună versiune a ta până când nu ești tu, cel autentic. Dacă porți măști, ești o altă persoană și dacă vrei să crești, crești acea persoană, nu pe tine. Practic, omul cu măști trăiește 2 vieți. Are de 2 ori mai multe griji, frici și nevoi, dar energia și timpul unui singur om. Cât de epuizant trebuie să fie! Dar când renunți la grija de a le face pe plac altora și când părerea ta despre tine valorează mai mult decât părerea altora despre tine, ești liber și relaxat, pentru că ești, în sfârșit, tu. Pasul 1 a fost îndeplinit. De aici, îți poți începe evoluția.

Să fii cea mai bună versiune a ta este un scop care te inspiră. Unul dintre defectele naturii umane este că intră ușor în competiție cu alții: cine e mai bun, mai deștept, mai bogat, mai credincios, mai popular; chiar și competiție negativă, de cine e mai neîndreptățit, defavorizat sau ignorant. Dar dacă vrei să devii cea mai bună versiune a ta, e nevoie să fii în competiție cu tine, nu cu ceilalți. Hemingway spunea că „nu este nimic nobil în a fi superior unui alt om”. Nu concura cu nimeni altul decât cu tine.

Când ești în competiție cu alții, te susțin doar cei care sunt, la rândul lor, părtași la competiție. Uită-te în lumea sportului, de exemplu. Suporterii nu sunt pe stadion doar de dragul echipei. Când echipa lor își învinge adversarul, de fapt fiecare dintre ei simte că și-a învins adversarul. Ai grijă la oamenii care te susțin să intri în competiție cu cineva; pentru că s-ar putea să fii, la nivel profund, doar un pion pentru interesele lor. Lupta în care te stimulează să intri este de fapt lupta pe care ei nu vor sau nu pot să o poarte.

În schimb, când ești în competiție cu tine însuși, te susțin toți cei care înțeleg ce înseamnă evoluția personală. Îți dau un exemplu tot din sport. Știi că există acele olimpiade pentru persoanele cu dizabilități (Paralympics). Pe pista de alergare, unul dintre sportivi, Michael, s-a dezechilibrat și a căzut. În urma unui accident de mașină, lui Michael i s-au amputat ambele picioare și acum purta proteze. Prăbușit pe pistă, obosit, și-a ridicat privirea uluit. Întregul stadion era în picioare, încurajându-l cu strigăte și aplauze. Pentru că lupta lui Michael nu era cu alții. Era cu el însuși. Ne e ușor să susținem asta, pentru că toți avem luptele noastre și știm cât de dificile pot fi. Michael s-a ridicat și a dat tot ce a putut ca să termine cursa. Putea cu adevărat să spună că, în acele momente, a fost cea mai bună versiune a sa.

Exercițiu: Rezervă-ți 5 minute în fiecare seară și întreabă-te: Astăzi am fost o persoană mai bună decât ieri? Ce am făcut bine și vreau să repet? Ce aș fi putut să fac mai bine? Ce voi face mai bine? În special pentru ultima întrebare, pune răspunsurile tale pe hârtie. Le vei putea reciti dimineața, cu o minte limpede și vei porni cu obiective clare pentru creșterea ta personală.



45. FII O SURSĂ DE INSPIRAȚIE

Cel mai bun mod prin care să te simți inspirat este să îi inspiri pe alții. De ce? Pentru că atunci când inspiri, devii o sursă de inspirație și cuvântul cheie este sursă. Devii propria ta sursă a ceea ce ai nevoie. Cu cât inspiri mai mult, cu atât vei fi mai inspirat.

Martin Luther King Jr. spunea că „cea mai urgentă întrebare a vieții este: Ce faci pentru ceilalți?” Cum îi inspiri pe ceilalți? Și, de fapt, cum te inspiri pe tine? Nu e nevoie să ieși în față sau să conduci o companie ca să schimbi lumea. Pentru că cel care inspiră schimbare pozitivă într-un om este, de fapt, cel care schimbă cu adevărat lumea. Oricare dintre noi intrăm în contact cu zeci, sute sau chiar mii de oameni și avem ocazia să îi inspirăm.

Cum poți să inspiri? În primul rând, prin cine ești. Fii autentic și respectă valorile pe care le promovezi. Fii memorabil. Fii impecabil.

Apoi, inspiră prin ce faci. Implică-te, oferă ajutor, ascultă, rezolvă probleme. Dacă te reprezintă, ține discursuri. Mentorează. Cel mai probabil, există oameni cărora le-ar prinde bine să învețe din experiența și cunoștințele tale. Nu aștepta să ți se ceară, ci fii proactiv și propune, când vezi o nevoie unde poți contribui pozitiv: „Dacă vrei să te ajut în acea problemă, sunt alături de tine cu orice ai nevoie.” Să-ți mai spun un secret. Dacă vei alege să devii mentor, vei observa că cele mai puternice lecții le înveți atunci când le predai mai departe.

Nu în ultimul rând, inspiră prin ce spui. Cuvintele spun multe despre caracterul unui om. Folosește cuvinte de încurajare și de apreciere și ți se va răspunde cu aceeași monedă. Cere-ți iertare. Mulțumește. Fii interesat înainte să fii interesant. Nu poți să devii o sursă de inspirație dacă nu ești, înainte de toate, o sursă de omenie și bun simț.

Schimbă lumea cuiva și, da, ai schimbat lumea!



46. DISCIPLINA ZILNICĂ

Dacă ar fi să schițăm un model al inspirației, văzută de cei care o așteaptă să pice din cer, ar arăta așa: Inspirație > Acțiune. Adică așteaptă să fie inspirați ca să treacă la acțiune. Însă, văzut ca un proces asupra căruia poți să ai control, modelul inspirației prezentat în această carte schimbă jocul: Acțiune > Inspirație > Acțiune, adică nu aștepți, ci faci o acțiune ca să fii inspirat să treci la acțiune.

Dacă te afli la început cu „domesticirea” inspirației, acțiunea pe care o faci inițial trebuie să fie repetată. Poți să recitești ideea despre instalarea obiceiurilor. Pentru că, așa cum spunea Aristotel, „suntem ceea ce facem în mod repetat. Excelența nu este o acțiune, este un obicei.” La fel și inspirația. Ca să o controlezi, ai nevoie de disciplină și dedicare zilnică.

Ce este disciplina? Cuvântul vine din limba latină (discipline) și înseamnă a învăța, a educa. Și atunci, de ce-l asociem cu ceva negativ? Pentru că l-am folosit greșit, cu sensul de pedeapsă, în loc să-i dăm un loc de cinste, ca unei abilități care ne ajută să ne educăm și să creștem. Malcolm Gladwell spune despre disciplină că „nu este ceva ce faci odată ce ești bun. Disciplină este ce faci ca să devii bun.” Elbert Hubbard a punctat și mai clar că „disciplina este abilitatea prin care decizi să faci ceea ce ar trebui să faci, atunci când trebuie, indiferent dacă îți place sau nu.” Așadar, nu-i un proces ușor sau rapid, dar este unul care îți crește semnificativ performanțele.

Fără disciplină, măiestria este imposibilă, așa cum, fără antrenament fizic, este puțin probabil să alergi un maraton. Știi bine că dacă nu folosești un mușchi, se atrofiază. La fel e și cu creierul. Dacă nu îl folosești în mod disciplinat pentru acțiunile care te inspiră, e destul de greu să ai inspirație și chiar imposibil să ai control asupra ei. Dacă acum ai început să „te antrenezi”, începe la nivel mic, nu încerca maximum din prima. Exact ca la sala de sport. Intri în ritm, iar pe măsură ce devii disciplinat, cresc și forța și rezistența. Prin repetiție și rutină, vei ajunge să obții lucruri care altă dată păreau imposibile.

Începutul este dificil, pentru că pornești din punctul 0, însă odată ce treci de el, cum faci să te menții disciplinat? Îți propun 2 pași simpli.

1. Conectează-te la ce este important pentru tine. Ce rezultat urmărești să obții prin faptul că te disciplinezi? Dacă nu reușești să te conectezi la un scop, ai toate șansele să eșuezi. Pentru că, în timp, renunțăm la lucrurile pe care le percepem mai degrabă costisitoare decât benefice.



2. Setează-ți un prag minim de acțiune, sub care nu accepți compromisuri. Sunt zile în care nu ai timp, apetit sau energie să excelezi în obiceiul tău (de exemplu, scrisul). Nu e nicio problemă. Dar care este acel prag minim pe care îți impui să îl faci zilnic și pe care nu-l mai negociezi cu tine? Este acel prag care te ajută să spui „mi-am făcut norma pentru azi” și care te ajută să rămâi disciplinat. Pentru exemplul cu scrisul, pragul meu poate fi: în fiecare zi, oricât de ocupat aș fi, scriu o jumătate de pagină. E pragul pe care eu l-am negociat, așa că nu am de ce să mă plâng de el. E prea mult? Încep cu el mai jos, dar nu îl cobor pe parcurs. În schimb, pot să îl cresc ulterior, pe măsură ce câștig experiență și încredere. Din nou, la fel ca la sală, unde adaugi greutate odată cu timpul. Stabilește pragul sub care nu cobori și succesul îți este garantat.

Să presupunem că ai un copac în fața casei și vrei să îl tai, însă nu prea ai timp pentru asta. Însă ai timp să dai 5 lovituri de secure în fiecare dimineață, înainte să ieși din curte. Durează 20 de secunde. Dai 5 lovituri și pleci în drumul tău. Dacă faci asta în mod disciplinat, în fiecare zi, întrebarea nu mai este DACĂ va cădea copacul, ci CÂND. Asta face disciplina. Schimbă posibilitatea în certitudine.

Și totuși, de ce ni se pare atât de grea disciplina? Din cel puțin 2 motive. În primul rând, așa cum citam mai devreme, „suntem ceea ce facem în mod repetat”. Suntem suma alegerilor pe care le-am făcut până acum. Așadar, ne vine greu să fim disciplinați pentru că ne-am obișnuit să fim indisciplinați (în locurile care nu corespund cu valorile noastre de vârf). În al doilea rând, vedem disciplina ca pe o povară din cauză că nu suntem conectați la scop. Sportivul care știe de ce vrea să alerge maratonul se va antrena și îl va alergera, pentru că e concentrat pe scop. Cel care merge și face asta pentru că „toți o fac”, va renunța după primele antrenamente dificile.

Câtă valoare are, în timp, disciplina?

Se spune că faimosul pictor, Pablo Picasso, putea să deseneze opere de artă în câteva minute. Într-o zi, în timp ce se plimba printr-o piață, o femeie l-a recunoscut și s-a dus țintă la el, cu un șervețel în mână:

- Domnule Picasso, vă admir enorm munca. Puteți, vă rog, să-mi desenați și mie ceva pe acest șervețel?

Artistul i-a zâmbit și a schițat repede un desen superb pe mica bucată de hârtie. Apoi, i-a înmănat-o și a spus:

- Poftim, face un milion de dolari.

- Dar, domnule Picasso, v-a luat doar 30 de secunde să faceți asta!

- Cum să îmi ia 30 de secunde? i-a răspuns pictorul. Mi-a luat 30 de ani să pot desena asta în 30 de secunde. Ca o concluzie, dacă vrei cu adevărat să creezi ceva inspirat și de durată, nu mai aștepta motivația și inspirația să te lovească, ci treci la acțiune zilnic, în mod disciplinat.



„NU CONTEAZĂ CÂT DE ÎNCET
MERGI, CÂTĂ VREME NU TE
OPREȘTI.”

— CONFUCIUS

Exercițiu: Care sunt acele lucruri la care vrei să devii mai disciplinat? Dacă te ajută, pornește de la teoria care spune să îți stabilești top 5 activități pe care, dacă le-ai face zilnic, te-ar face să devii omul pe care ți-l dorești. Care sunt aceste 5 activități? Scrie în dreptul fiecăreia de ce vrei mai multă disciplină în aria respectivă și care este pragul minim pe care ți-l asumi zilnic.

47

47. FOLOSEȘTE CONSTRUCTIV SOCIAL MEDIA

Trist, dar deseori adevărat: știm mai multe despre un om din Social media decât din viața reală. Online-ul a devenit mediul în care ne facem publică viața, de la imagine și preferințe, la comunicare cu prietenii și familia. Dincolo de caracterul său util, acest mediu a devenit nociv, din multe puncte de vedere. Este plin de informații care instigă, jignesc, stârnesc invidie sau stimulează bârfa. Predomină superficialitatea și ipocrizia și, totuși, alegem să ne petrecem o groază de timp aici. Pentru atât de multe lucruri vitale nu mai avem timp, dar, ciudat, găsim oricând ferestre ca „să ne conectăm la lume”.

Iată problema: vrem să ne conectăm la lume, dar fără să ne conectăm mai întâi la misiunea personală. De la Brendon Burchard am învățat că „o viață plină cu dramă socială și bârfă arată că o persoană este deconectată de la misiunea sa. Oamenii aflați pe calea lor nu au timp de drame.”

Și dacă ai o misiune, de ce să folosești Social media? Nu mai bine renunți la activitatea asta? Dacă simți să renunți, fă-o fără griji. Recomandarea mea este alta – să influențezi pozitiv, prin exemplul personal. Majoritatea dintre noi nu avem ocazia să vorbim în fața unui public numeros. Ne petrecem timpul comunicând 1 la 1. Pe Social media, situația se schimbă. Oricine are potențialul să devină lider de opinie și să influențeze viața a sute sau mii de oameni. Social media poate fi sursa ta de bucurie, contribuție și, evident, inspirație. Înainte să publici ceva, pune-ți întrebarea: Acțiunea mea încurajează, ridică, învață sau ajută pe cineva? Atunci o fac cu toată inima.

Exercițiu: Verifică-ți activitatea din Social media în ultima lună. Cât de des ai postat și ce? În medie, cât timp ai petrecut online pe zi? Îți lansez o dublă provocare, tot timp de o lună, începând de azi. Pe de o parte, postează la fiecare 2-3 zile ceva constructiv, care îi ajută pe alții. Pe de altă parte, asumă-ți să înjumătățești timpul zilnic pe care îl petreci în mediul online.



48. INTRĂ ÎN GRUPURI NOI

Un proverb spune că „oportunitățile nu se deschid în fața oamenilor închiși.” O formă excelentă ca să ai acces la oportunități noi este să intri în grupuri noi. Avem nevoie de grupuri ca să ne împlinim valorile. Vrem să aparținem, să fim înțeleși și apreciați, să dăm și să primim, să ne asociem cu cei cu care avem ceva în comun. Prietenii tăi îți sunt prieteni cu un motiv; aveți cel puțin un lucru pe care îl împărtășiți. Se spune că atunci când 2 minți vin împreună formează o a treia minte, care nu exista fără celelalte 2. Este vorba despre inteligența grupului, a cărei putere și complexitate crește odată cu dimensiunea acelui grup. Este ca o minte colectivă, capabilă de noi perspective și soluții, la care indivizii nu ar fi putut să ajungă separat. Gândește-te la stolurile de păsări sau la bancurile de pești, care adoptă aceeași mișcare, simultan, fără să aibă un lider. Inteligența grupului îi salvează din calea prădătorilor.

În ce fel de grupuri să intri? Ai auzit expresia „există chimie între noi”? Chimia este știința care studiază combinațiile dintre elemente. De exemplu, știm cu toții că molecula de apă este compusă din 2 atomi de hidrogen și un atom de oxigen. Totuși, nici 2 atomi de hidrogen, nici 1 atom de oxigen nu înseamnă apă. Ea este combinația precisă a celor 2 elemente. La fel se întâmplă și cu grupurile. Fiecare individ este un element unic, care doar în grupul potrivit își poate îndeplini scopul. Aici e răspunsul. Caută să intri în acele grupuri unde simți că vei fi împlinit. Unde simți că elementul tău se potrivește cu ce combinație își dorește grupul să obțină. Întreabă-te: Contribuția pe care o aduc eu ajută la binele mai mare, al grupului? Dacă da, ceilalți vor fi cheia succesului tău, iar tu vei fi cheia succesului lor.

**„SUCCESUL, ÎMPLINIREA ȘI FERICIREA
NOASTRĂ DEPINDE DE ABILITATEA
PERSONALĂ DE A NE RELAȚIONA
EFICIENT LA ALȚII.”**

— JOHN MAXWELL



49. CUM ARATĂ REZULTATUL?

Ce vei obține prin faptul că ești inspirat? Ce vezi, ce auzi și ce simți atunci? Este esențial să vizualizezi rezultatul încă de dinainte să începi, deoarece cheia inspirației tale se află în interiorul tău. Emerson spunea că „un om devine ceea ce gândește cel mai mult.” Am primit harul să avem control asupra propriilor gânduri, iar asta ne face direct responsabili de rezultatele pe care le obținem.

Creativitatea pornește cu un gând. Creativitatea este un derivat de la „a crea”, ceea ce înseamnă că gândul tău are puterea să creeze. Imaginea pe care o crezi în minte despre ceva anume îți influențează, în mare măsură, experiența reală pe care o vei avea cu acel ceva. De exemplu, ne creăm așteptări și impresii despre fiecare persoană cu care interacționăm sau despre care doar auzim. În consecință, ne comportăm pe baza acestor impresii, chiar dacă mai târziu se dovedește că au fost false. Chiar dacă afli despre un om că nu era așa cum îl credeai, tu știi ce ai simțit despre el înainte. Cum îți crezi imaginile mintale, așa simți. Cum simți, așa acționezi.



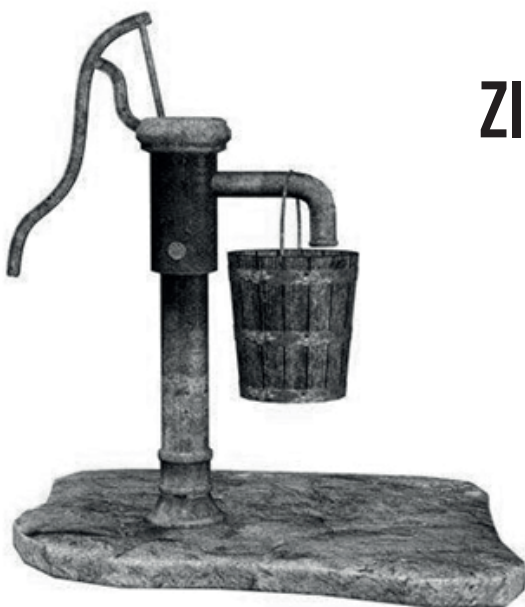
Iată o scurtă poveste despre puterea vizualizării. Richard nu a ratat niciun maraton, până într-o zi, când o mașină a dat peste el pe trecerea de pietoni. Nu era nimic grav, doar că era obligat să stea la pat 2 săptămâni și să piardă o competiție majoră. În dimineața maratonului, însă, prietenii săi au rămas mască. Richard era la linia de start, echipat și zâmbitor.

- Ești nebun? l-au întrebat ei. Nu ești în formă. Cum vrei să alergi?
- Poate că trupul meu a stat la pat 2 săptămâni, dar în mintea mea am alergat 42 de kilometri în fiecare zi.

Richard și-a vizualizat întregul traseu, de la start și până la finish. Vedea priveliștea, își auzea fiecare respirație și simțea fiecare încordare de mușchi. Deși nu a obținut aceleași rezultate ca la alte ediții, datorită acestui exercițiu de imaginație, Richard a reușit să termine cursa fără probleme.

**„DACĂ VEI POMPA SUFICIENT DE
MULT, SUFICIENT DE TARE ȘI SUFI-
CIENT DE ENTUZIAST, MAI DEVREME
SAU MAI TÂRZIU, EFORTUL VA
ADUCE ȘI RĂSPALATA.”**

ZIG ZIGLAR



50. EVITĂ OAMENII CARE NU ȘTIU SĂ ÎNCURAJEZE

Robert era un elev muncitor, dar n-a fost niciodată printre premianți. Înainte să termine liceul, dirigintele clasei a cerut ca fiecare copil să scrie câte un eseu pe tema carierei: „Ce vreau să fac când voi fi mare”. Robert s-a gândit bine și a scris o lucrare de 7 pagini despre cum își dorea să devină fermier. A scris cu lux de amănunte despre caii pe care voia să îi crească, despre mărimea fermei și locația ei; a schițat până și o hartă. Plin de entuziasm, a predat eseu. După 2 zile, l-a primit înapoi, iar pe prima pagină era scris mare, cu roșu, un 4 și remarcă: „Ne vedem după ore”.

Robert s-a conformat și a mers în biroul dirigintelui. Nedumerit, l-a întrebat de ce a primit o notă așa de mică. Profesorul i-a răspuns:

- Copile, visul ăsta nu-i de tine. E prea mare. Vii dintr-o familie săracă, fără resurse sau cunoștințe. Nu ai niciun ban cu care să începi. Iar ca să ai o fermă cum ai scris în eseu ai nevoie de mulți bani. N-ai cum să îți îndeplinești acest vis, așa că renunță la el de pe acum. Vei fi scutit de o dezamăgire. Ia-ți lucrarea înapoi și rescri-o. Spune ceva mai realist acolo și mai vorbim după.

Tânărul a plecat trist acasă și s-a frământat o noapte întreagă, cu gândul la ce să facă. L-a întrebat și pe tatăl său, care i-a spus:

- Fiule, este decizia ta. Orice ți-a spus dirigintele, el nu poate hotărî în locul tău ce este important pentru tine.

Cu inima cât un purice, Robert a intrat din nou în biroul dirigintelui și a predat același eseu, fără să facă vreo schimbare. Profesorul l-a privit încruntat, cerând o explicație.

- Cu tot respectul, domnule diriginte, dumneavoastră păstrați-vă nota, iar eu îmi voi păstra visul.

Anii au trecut și Robert și-a construit ferma de cai exact cum și-a imaginat-o. În fiecare seară, când se odihnea, privea deasupra șemineului și zâmbea. Lucrarea sa, cu acel 4, scris mare, cu roșu, era înrămată pe perete.

Nu lăsa mințile mici să-ți spună că ai vise mari. Optimismul e contagios și la fel e și pesimismul. Dacă vrei inspirație, nu îți petrece timpul cu oameni apatici, negativiști și sătui de viață, pentru că îți vor influența starea. Evită „vampirii emoționali”, adică acei oameni care te seacă de energie cu cât comentează și se plâng despre tot ce-i greșit în lume și în oameni. Ar trebui să li se spună „descoperitori de defecte”, pentru că nu renunță până găsesc vreun defect pe care să-l scoată în evidență. Tot ei sunt aceia care te întreabă „și dacă nu va merge?” sau care ți-o spun direct „nu va merge!”



Îi poți recunoaște după principiul biblic „îi vei cunoaște după roadele lor.” Uită-te la ce au în viața lor. Au o viață inspirată, în domeniul despre care vorbesc? Merită să îi asculți? De obicei, se trezesc să vorbească critic despre un lucru exact acei oameni care n-au nicio idee despre ce înseamnă acel lucru. Cei ce vorbesc de rău succesul o fac pentru că nu au succes. Cine vorbește de rău banii (ca instrument) este, cu siguranță, falit. Cine vorbește de rău fericirea și o numește utopie este categoric nefericit. Am întâlnit chiar și oameni care vorbesc de rău credința și credincioșii, pentru că ei, care nu au credință, nu au nici cum să o înțeleagă. De aceea, să nu accepți vreodată sfaturi de la un om care nu a trecut pe unde treci sau vrei să treci și tu.

Alege înțelept cu cine îți petreci timpul. Te încurajează? Îți oferă ajutorul? Îți cresc încrederea în tine? Te critică în mod constructiv, atunci când te abați de la drum? Sunt lângă tine când cazi sau eșuezi? Te ajută să îți revii? Te inspiră? Petrece mai mult timp cu astfel de oameni. Nu îi găsești? S-ar putea să îi cauți într-un mediu nepotrivit. Schimbă-l. Da, asta ar putea însemna să renunți la anumiți prieteni. Sau ar putea însemna să renunți să îi numești prieteni. Îți sunt prieteni doar cei care te ajută să devii cea mai bună versiune a ta. Restul sunt cunoștințe, interese sau, mai bine spus – lecții.



**„DACĂ NU ÎȚI FACI UN PLAN
PENTRU VIAȚA TA, E POSIBIL SĂ INTRI
ÎN PLANURILE ALTORA.
ȘI GHICI CE AU PLANUIT EI PENTRU
TINE? NU PREA MULT.”**

JIM ROHN

51

51. DĂ UN RESTART



Când simți că nu mai ai inspirație și te gândești la prea multe lucruri, probabil e timpul să „dai un restart”. Adică să te deconectezi, să nu îți mai împarți atenția în N direcții. După cum spunea Paul Arden, „să ai prea multe idei nu e întotdeauna bine.” Pentru că s-ar putea să te atragă toate, dar tocmai asta să te împiedice să acționezi.

Imaginează-ți că dai restart unui computer care a început să funcționeze lent, din cauza prea multor programe deschise. Când repornește, funcționează optim, pentru că nu a reluat acele procese care îl îngreunau. La fel e și „restartul” minții. Obții o gândire clară și liberă. Când ajungi în această stare, nu redeschide procesele. Uită de îngrijorări pentru moment și nu te gândi la multitasking. Menține-ți focusul pe un singur obiectiv, până ai rezultate. Apoi, poți să îți abordezi și restul provocărilor, în aceeași manieră.

Cum să dai restart? Găsește un loc unde să fii singur și neapărat offline. Lasă deoparte telefonul și internetul, sunt prea imprevizibile. Odată ce ai scăpat de „zgomot”, pune-ți următoarea întrebare: Care este scopul meu pentru azi? În primul rând, îl știi? Cei mai mulți oameni își încep ziua fără să știe ce așteaptă de la ea și rămân într-o zonă de răspuns. Cu alte cuvinte, „o să văd eu ce îmi aduce ziua”. Cu această gândire, nu e deloc greu să aduni prea multe sarcini, frustrări și lipsă de focus. Oricând simți nevoia de restart, pune-ți această întrebare și revino la acel lucru pe care îl urmărești de fapt.

Dacă ai mai mult timp (cel puțin 10 minute), îți recomand o meditație simplă, pentru rezultate și mai puternice. Găsește un cuvânt care simți că te relaxează, ca: liber, pace, liniștit. Tu alegi. Repetă acest cuvânt în șoaptă și imaginează-ți-l scris în fața ta. Dacă vrei, ține și ochii închiși. Vei observa cum îți fuge mintea la tot felul de gânduri, încă din primul minut. Cheia este să o controlezi și să revii la cuvântul ales. „Sunt liber!” Te vei relaxa profund și vei obține o concentrare excelentă. Tocmai ai apăsat butonul de restart. :-)





52. RĂMÂI INTEGRU

Auzim de multe ori aprecieri de genul „e un om integru”. Însă cei care folosesc aceste cuvinte nu știu ce este, de fapt, integritatea, pentru simplul fapt că ea nu este o valoare testabilă. Singura integritate pe care o poți verifica este a ta. Permite-mi să explic de ce. Integritatea este valoarea supremă, un liant între celelalte valori ale tale. Să fii integru nu înseamnă altceva decât să îți trăiești valorile. Mai precis, ce gândești să fie conform cu ce vorbești și cu ce faci. Când ești integru, prin definiție, nu îți lipsește nimic – ești integrat. Ești împăcat cu cine ești.

GÂNDURI



VORBIRE



ACȚIUNI

Ce ce întâmplă este să confundăm integritatea cu reputația, însă cele 2 sunt diferite. Dacă integritatea ține de triada gânduri, vorbire și acțiuni, reputația nu include gândurile. Pentru că reputația unui om este imaginea pe care o transmite în exterior, adică ce se vede și ce se spune despre el.

Așadar, reputația este testabilă. Warren Buffett spunea că „reputația o construiești în ani de zile și o pierzi în 5 minute.” Integritatea implică ce se vede și ce se spune, dar și ce nu se vede despre o persoană (gândurile sale). De aceea, integritatea nu poate fi testată decât pe sine. Exact aici e pericolul. Despre gândurile tale știi doar tu și Dumnezeu. Nimeni nu poate verifica dacă ce faci și spui e și ce gândești (sau doar o mască). Când desparți cele 3 elemente, îți pierzi integritatea. Adică atunci când una gândești și alta spui sau faci. Oricât am afișa măști în fața celorlalți, să nu uităm că ele sunt făcute pentru exterior. În interior, măștile nu mai există. Iar într-un interior conștient că nu își trăiește valorile nu poate fi decât furtună, care defavorizează inspirația.

Când te simți agitat în interiorul tău, întreabă-te onest: Sunt eu o persoană integră? Fac ce spun? Spun ce gândesc? Sunt împăcat cu mine?

UN ÎNCEPUT DEGHIZAT ÎN ÎNCHEIERE

Lumea în care trăim este lumea pe care o alegem, conștient sau nu. Dacă alegem bucuria, asta primim. Dacă alegem nefericirea, și pe asta o primim. Pentru că primim ce alegem să cerem. Dacă cerem inspirația, vom fi inspirați. Adevărul este că ai un drum frumos înainte, dacă alegi să-l vezi. E un drum al inspirației și al creației. Așa că această încheiere este de fapt un început bine deghizat.

Prietene care citești aceste rânduri, oricare ar fi motivul pentru care cauți inspirația, sperăm că ai găsit-o pe paginile acestei cărți. Odată inspirat, vei fi capabil de lucruri extraordinare. Iată doar câteva dintre acțiunile pe care le deblochezi cu ajutorul inspirației: vei putea să creezi, să vizezi, să înfrumusețezi, să formezi, să inițiezi, să inventezi, să dezvolti, să crești, să gândești, să strălucești, să construiești, să inspire, să conduci, să produci, să educi, să revitalizezi, să îți imaginezi, să ai control, să câștigi, să învingi, să descoperi, să iubești, să mulțumești și doar tu hotărăști unde te oprești...



Te lăsăm cu un citat de esență de la Ralph Waldo Emerson:

„Să râzi mult și des; să câștigi respectul oamenilor inteligenți și afecțiunea copiilor; să obții aprecierea criticilor corecți și să înduri trădarea prietenilor ipocriți; să apreciezi ceea ce este frumos și să descoperi ce este mai bun în fiecare; să lași în urma ta o lume un pic mai bună, fie printr-un copil sănătos, fie printr-o bucată de grădină sau printr-o condiție socială îmbunătățită; să știi că măcar un suflet a respirat mai ușor pentru că ai trăit tu. Asta înseamnă că ai reușit.”



CUPRINS

Introducere

1. Acționează în oglindă
2. Ia-ți lecțiile și pleacă!
3. Seamănă „mulțumesc”
4. Mai mult timp în medii culturale
5. Orice capodoperă a fost precedată de eșecuri
6. Intră sub un flux de informații
7. Ieși din zona ta de confort
8. Găsește plăcere în a fi singur
9. Sărbătorește victoriile
10. Setează deadline-uri
11. Scrie o carte
12. Surprinde o persoană
13. Vizitează un oraș/o țară nouă
14. Visează
15. Țintește, planifică și acționează
16. Faza scurtă, faza lungă
17. Formează-ți un nou obicei constructiv
18. Puterea schimbărilor mici
19. Învăță de la maeștri
20. Înconjoară-te de oameni mai buni
21. Ține un jurnal
22. Construiește-ți Roata vieții
23. Fii recunoscător
24. Înfruntă-ți cea mai mare frică
25. Pune-ți întrebări
26. Vorbește mai puțin și ascultă mai mult

27. Iartă pe cineva
 28. Mindstorming
 29. Keep it simple
 30. Renunță la cuvintele dăunătoare
 31. Bateria zilnică
 32. Zâmbește și râde mai mult
 33. Acceptă drumul
 34. Ciclul reflectiv
 35. Intră în starea potrivită
 36. Schimbă pantofii
 37. Începe cu planul
 38. Cele 5 teste ale inspirației
 39. Schimbă mediul
 40. Pune lemnele în cuptorul cu foc
 41. Nu te mai plânge
 42. Nu te mai uita la știri
 43. Inițiază un proiect
 44. Fii cea mai bună versiune a ta
 45. Fii o sursă de inspirație
 46. Disciplina zilnică
 47. Folosește constructiv Social media
 48. Intră în grupuri noi
 49. Cum arată rezultatul?
 50. Evită oamenii care nu știu să încurajeze
 51. Dă un restart
 52. Rămâi integru
- Un început deghizat în încheiere

